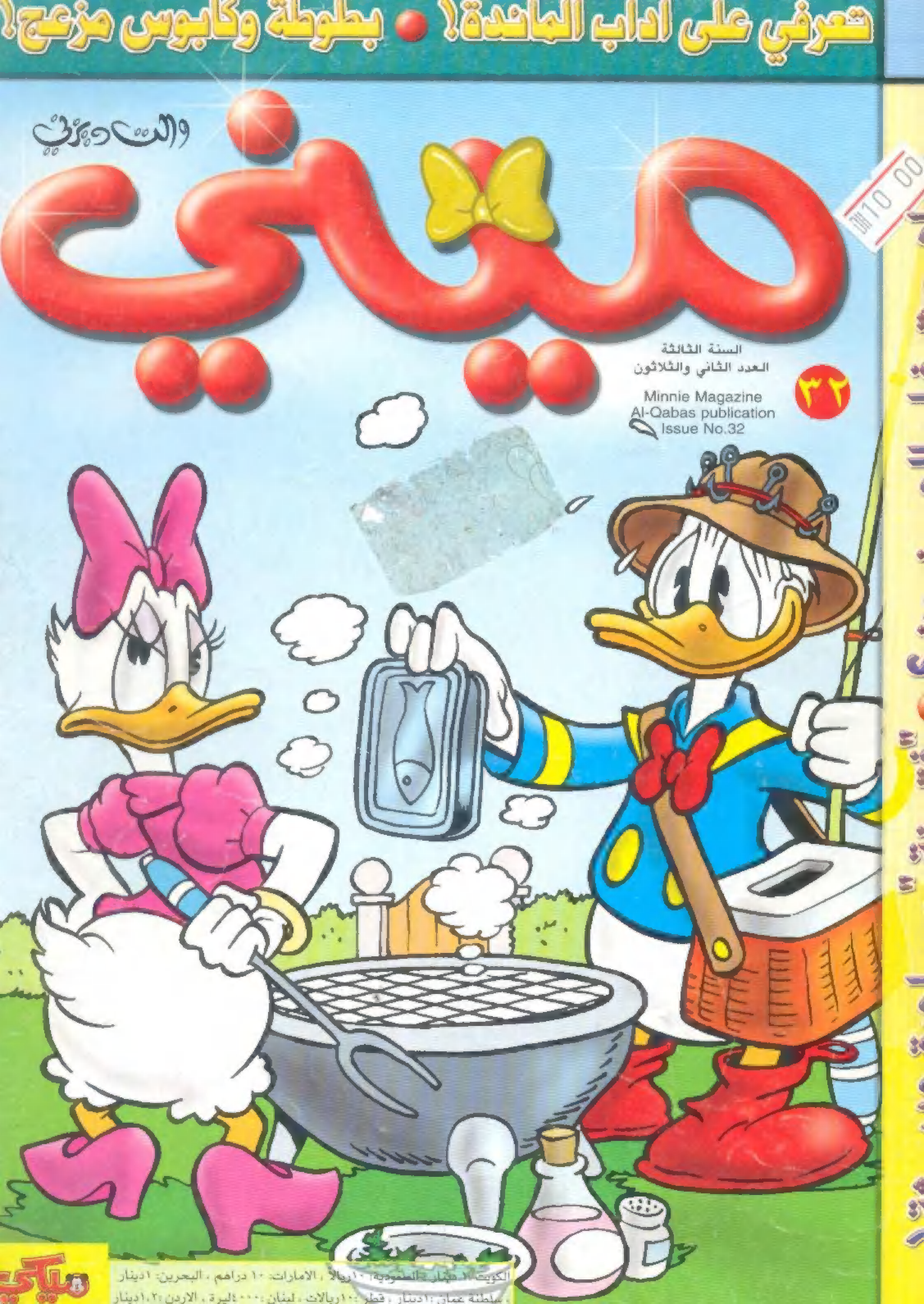


تعرفي على آداب المائدة! • بطوطة وكابوس مزعج!
والت ديزني
ميني
السنة الثالثة
العدد الثاني والثلاثون
٣٢
Minnie Magazine
Al-Qabas publication
Issue No.32
ميكي
الكويت ١ دينار، السعودية: ١٠ ريالاً، الامارات: ١٠ دراهم، البحرين: ١دينار
سلطنة عمان: ١دينار، قطر: ١٠ريالات، لبنان: ٤٠٠٠ليرة، الاردن: ١,٢دينار


جمل الأوقات
مع
مجلتكم
المفضلة
إجازة مع ميكي»
إجازة مع ميكي
بوووو!!!



صديقاتي العزيزات،،،

تصلني العديد من الرسائل البريدية والالكترونية من كل مكان تقريبا. وتأكدن بأنني اقرأ جميع الرسائل وأقوم بالرد عليها مباشرة. ولكن بعض الصديقات ينسين كتابة عناوينهن فلا أتمكن من الرد عليهن، لذلك أرجو أن تتأكدن من كتابة العنوان حتى أستطيع التواصل معكن.

وأحب أن أشكر الصديقة أمل معاوية من الأردن على رسالتها الرقيقة.

وأنا بانتظار المزيد من رسائلكن.

ميني

مجلة شهرية تنشرها دار القبس للصحافة والطباعة والنشر بترخيص من شركة الانشاءات والتجارة (قسم السلع الاستهلاكية)، جدة، المرخصة من شركة والت ديزني

الكويت ص.ب ٢١٨٠٠ الصفاة - رمز بريدي ١٣٠٧٨

هاتف ٤٨١٢٨٢٢ فاكس ٤٨١٢٧٣٨

E-mail: manal@alqabas.com.kw

الناشر: شركة دار القبس

التحرير: منال البهنساوي

للاشتراك الرجاء الاتصال على وكلاء التوزيع أو الخط الساخن: (٩٦٥) ٨٠٧٦١١

الكويت: شركة المجموعة الكويتية للنشر والتوزيع

هاتف: ٢٤١٧٨١٠/١/٢

فاكس: ٢٤١٧٨٠٩

السعودية: الشركة السعودية للتوزيع. هاتف: ٦٥٣٠٩٠٩ (٢)

الهاتف المجاني:

(8002440076)

فاكس: ٦٥١٤٥٠٩ (٢)

www.saudi-distribution.com

البريد الالكتروني (E-Mail)

info@saudi-distribution.com

البريد الالكتروني (E-Mail)

-ers@saudi-distribution.com

ord

الإمارات: شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع

هاتف: ٢٦٢٣٩٩٠(٤)

فاكس: ٢٦٦٣٧٦٨(٤)

البحرين: مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف. هاتف: ٢٩٤٠٠٠

فاكس: ٢٩٠٥٨٠

قطر: دار الثقافة والطباعة والصحافة والنشر والتوزيع

هاتف: ٦٢٢١٨٢ - فاكس: ٦٢١٨٠٠

عمان: المتحدة لخدمة وسائل الإعلام.

هاتف: ٧٠٠٨٩٥

فاكس: ٧٠٦٥١٢

سوريا: المؤسسة العربية السورية لتوزيع المطبوعات

هاتف: ٢١٢٧٧٩٧(١١)

فاكس: ٢١٢٢٥٣٢(١١)

الأردن: شركة أرامكس للنقل الدولي السريع

هاتف: ٥٣٥٨٨٥٥(٦)

فاكس: ٥٣٣٧٧٣٣(٦)

لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع الصحف والمطبوعات

هاتف: ٣٦٨٠٠٧(١)

فاكس: ٣٦٦٦٨٣(١)

طبعت بمطابع القبس دولة الكويت



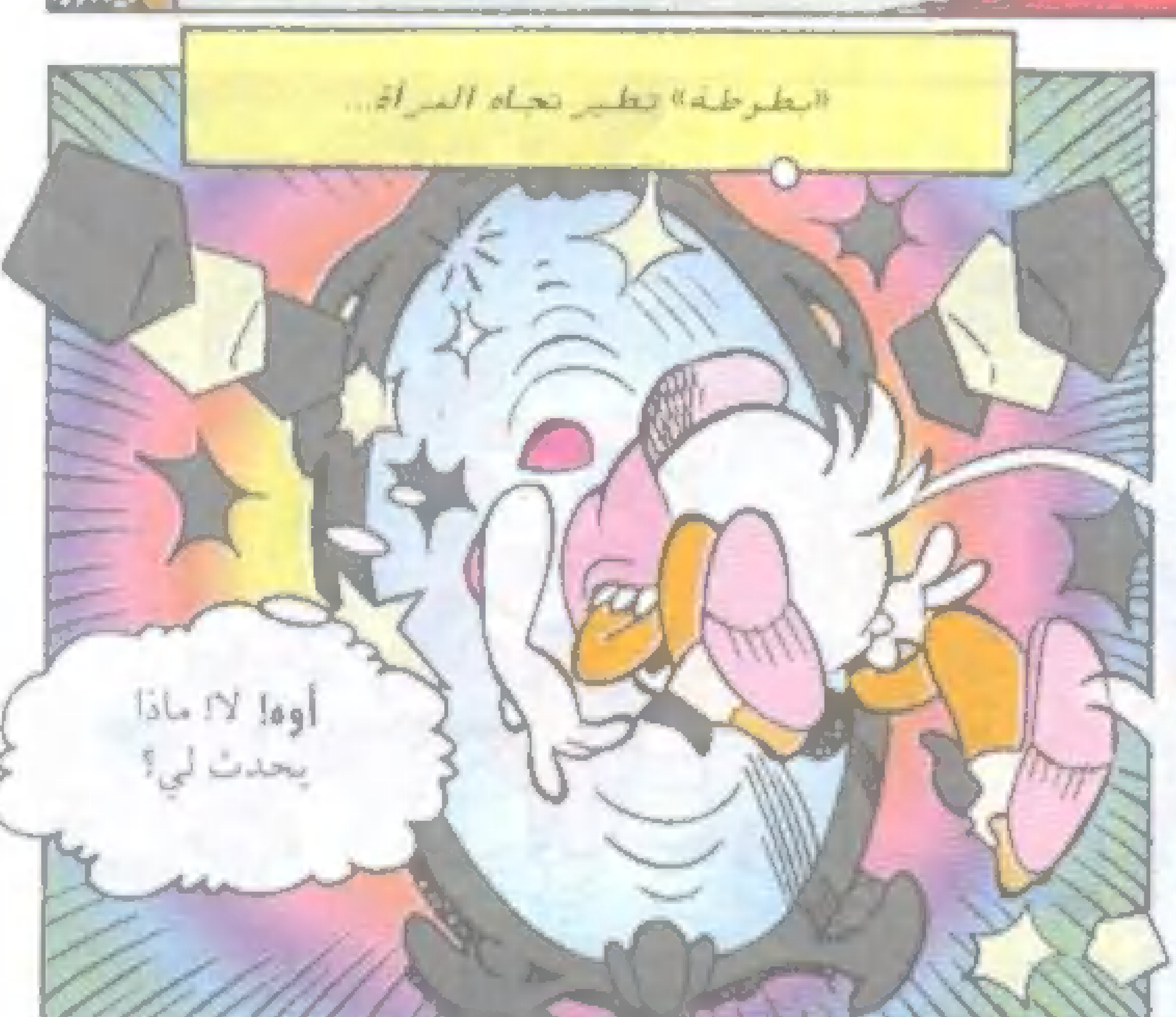



بطوطة
الكابوس
إهئ!
في يوم من الأيام...
هاوم! هذه هي أول مرة أستيقظ فيها قبل أن يوقظني جرس المنبه!
LM.39


هل الاستيقاظ مبكراً
سيجلب لي الحظ؟


هه؟ سأسأل مرآتي التي أحبها
كثيراً لعلها تجيبني!

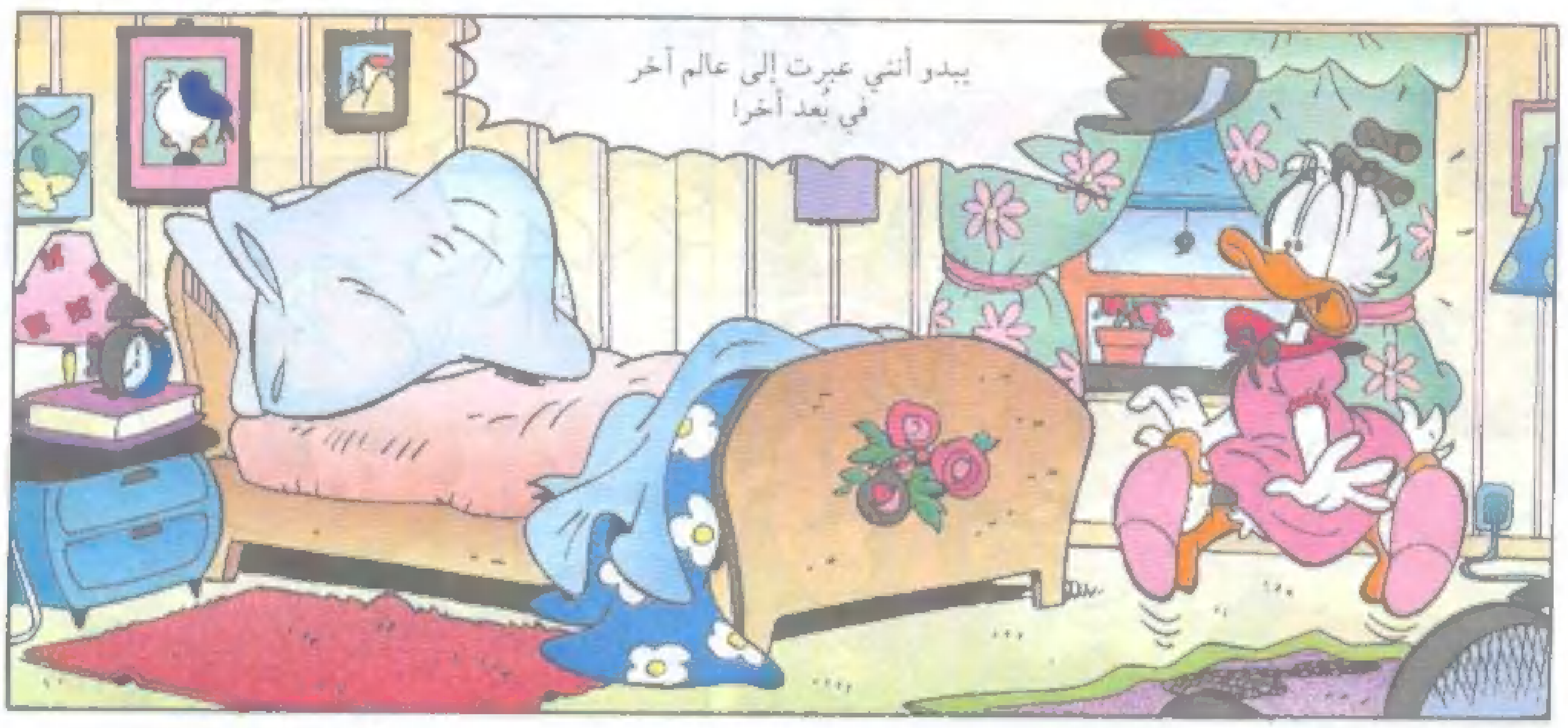

لكن...
أووووه!
لاااا!!
طرك


«بطوطة» تطير تجاه المرآة...
أوه! لا! ماذا
يحدث لي؟


... تعبر «بطوطة»
من خلال المرآة
وتكتشف أن المرآة
تفصل بين
حجرتين!
ما هذا؟ أنا... أنا لم
أكسرها!
بلوب

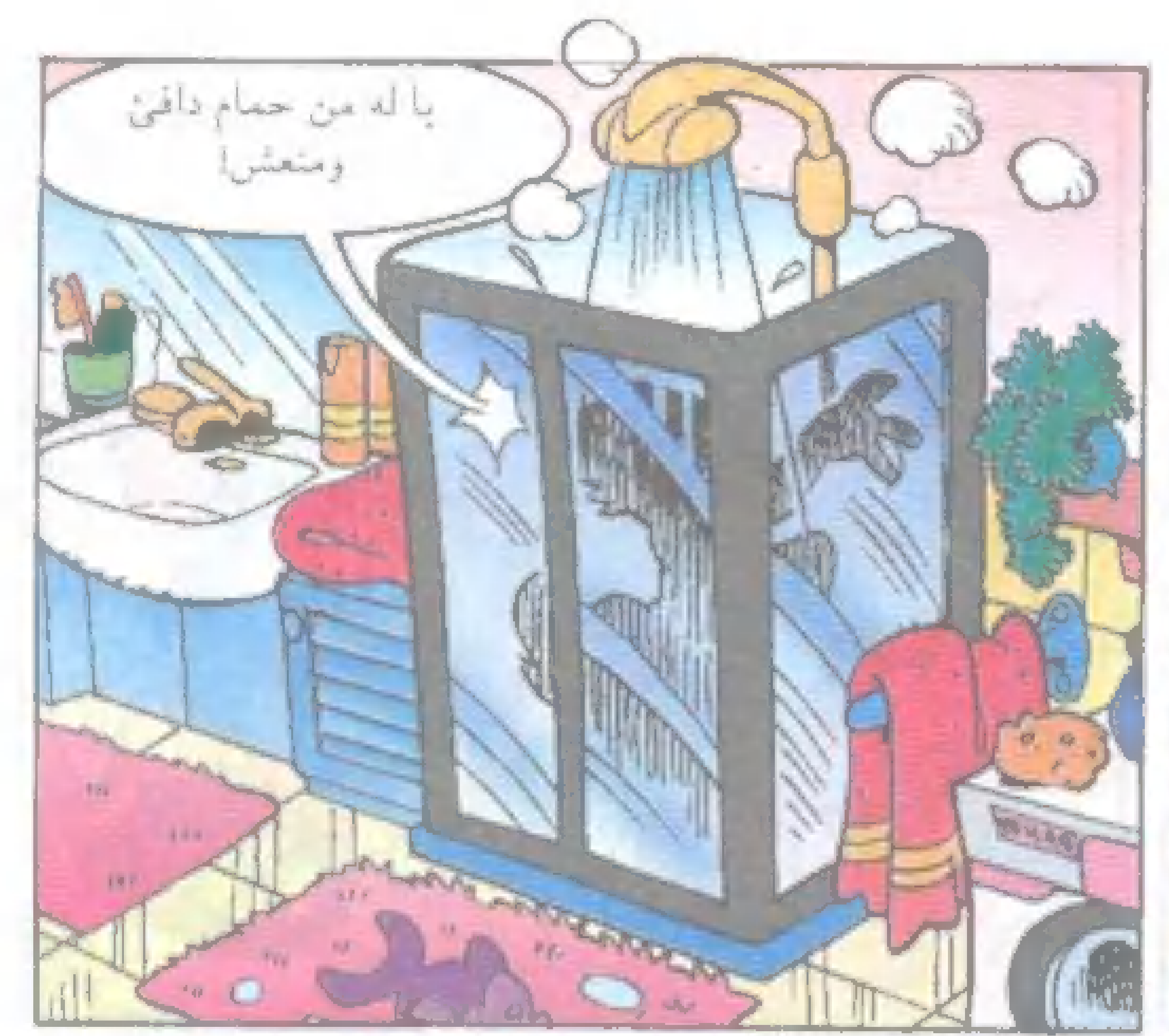

هل هذا معقول؟
أين أنا؟

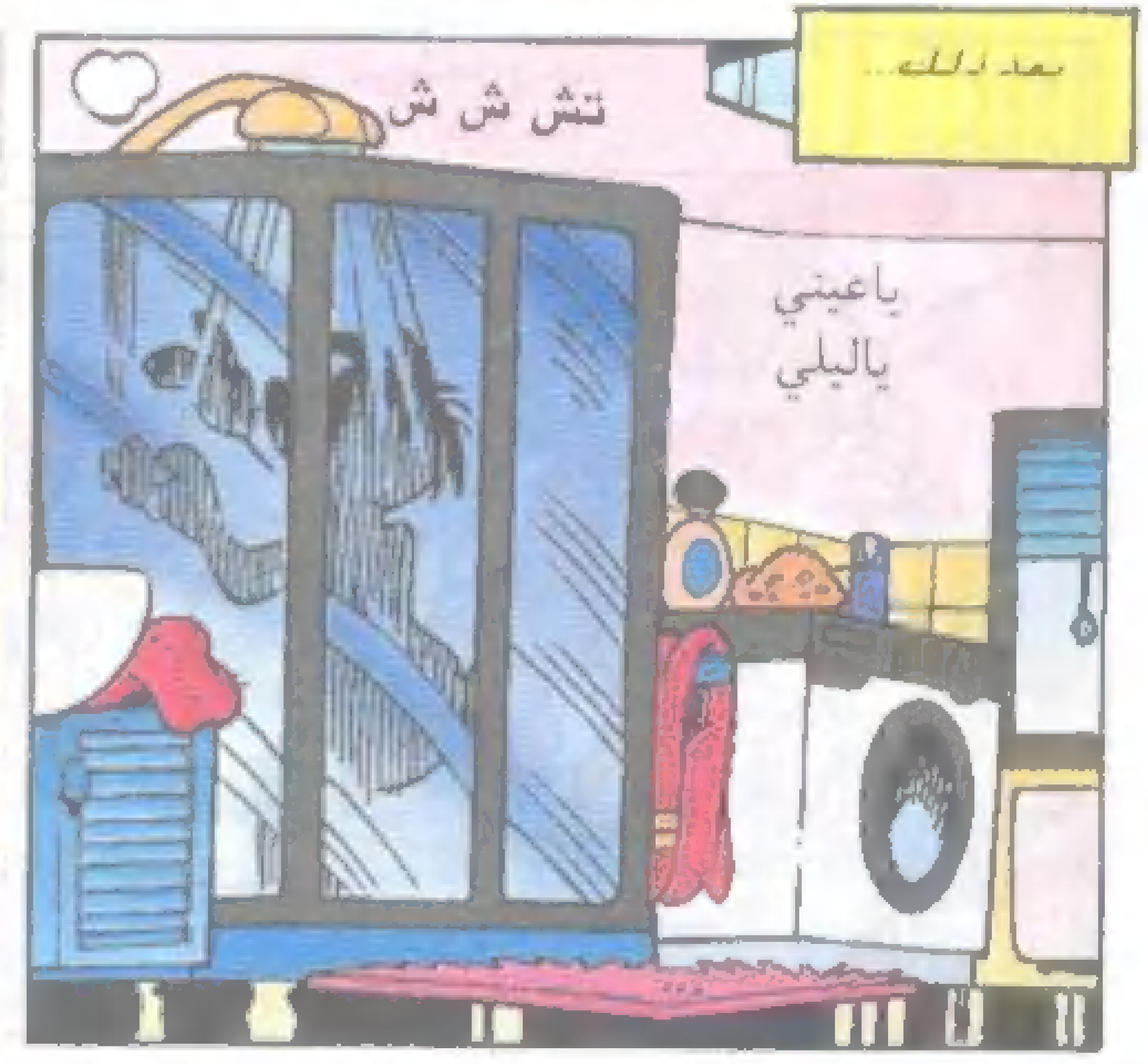

هذه الحجرة نسخة طبق
الأصل من حجرتي!


يبدو أنني عبرت إلى عالم آخر
في بُعد آخر!


سأعود الآن من حيث
جئت!
أوه! سأصاب بكدمة
في رأسي!
طاخ


اهدئي يا «بطوطة»! استريحي قليلاً وربما تنفتح المرآة وحدها فيها بعد!


يا له من حمام دافئ ومنعش!


بعد ذلك...
تش ش ش
ياعيني ياليلي


أنا قادمة... لحظة واحدة!


هف! لحسن الحظ أنني وجدتك هنا يا «بطوطة»! اعتقدت أنك غادرت المنزل!
لا! لم أخرج! ما الأمر؟


أنا محبط للغاية يا «بطوطة»! لا أعرف ماذا أفعل!
وما الجديد فيما تقول؟


سيارتي بها عطل ولا أستطيع إصلاحه!


وعندي موعد مهم مع الحلاق!
أنت؟


هل تستطيعين إيجاد العطل وإصلاحه؟
أنا؟


ثم...
يوجد سلك مفصول لذلك لا تعمل السيارة!
كنت أعرف أنك ستستطيعين إصلاحها! أنت رائعة في إصلاح السيارات!
٣١٣


العطل كان بسيطاً! كما أني رأيتك تفعل هذا مرات عديدة!


رأيتني أنا؟ أوسخ يديّ بزيت السيارات؟ لم يحدث هذا أبداً!
؟!


بعد ذلك...
ممم... يبدو «بطوط» مختلفاً بعض الشيء!
أو بالأحرى خجولاً بعض الشيء!

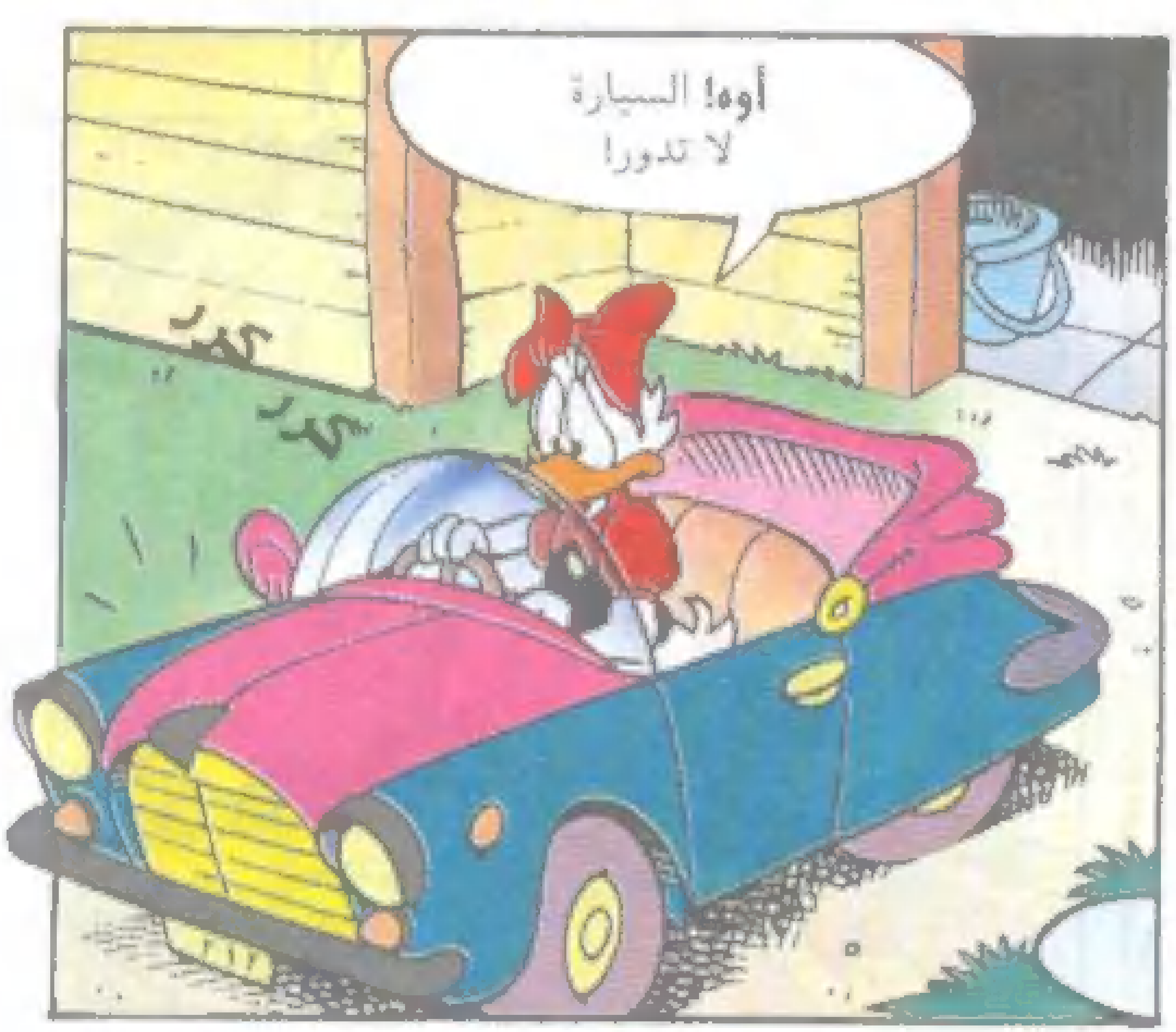

ألم يحن الأوان كي تتفنحي مرة أخرى؟
ترن ترن


مرحباً يا «غندورة»!


مرحباً! أين أنت؟ أنا في انتظارك أكثر من نصف ساعة حتى الآن!
لـ.. لـ.. لماذا؟ أيـ.. أين أنت؟


في خزنة عم «دهب» يا عزيزتي الحمقاء!
أوه! حالاً سأكون هناك!


ما الذي تفعله «غندورة» في خزنة عم «دهب»؟


أوه! السيارة لا تدور!


هه؟! لا توجد أي أسلاك غير مفصولة!


حسناً! سأمارس بعض التمارين الرياضية!

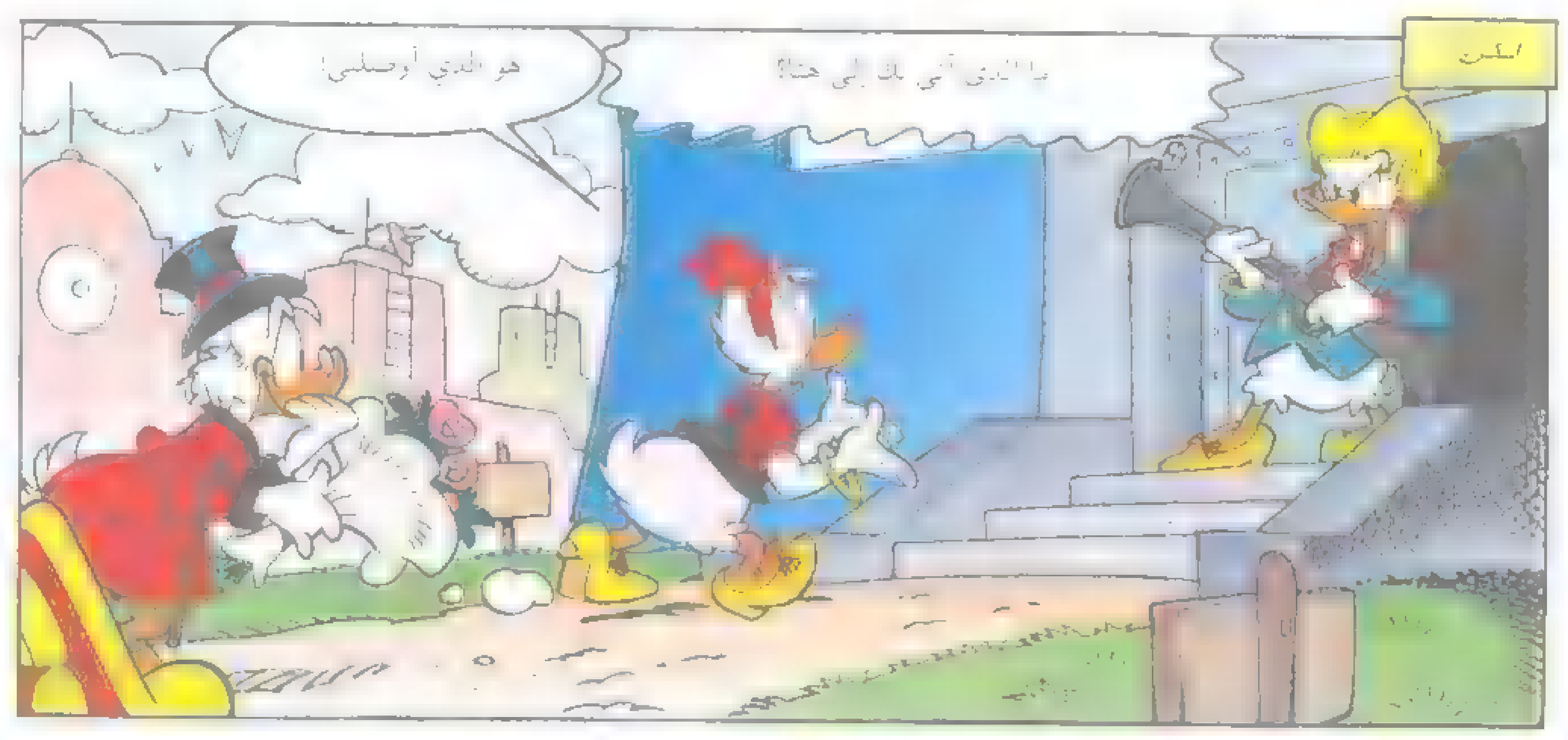



وفي الطريق
مرحباً عم «دهب»! أتمنى أن تكون في حالة جيدة!
مرحباً «بطوطه»! أنا سعيد لرؤيتك اليوم!


أنا ذاهبة للحديقة!
تفضلي يا عزيزتي! سأوصلك مجاناً!
شكراً!

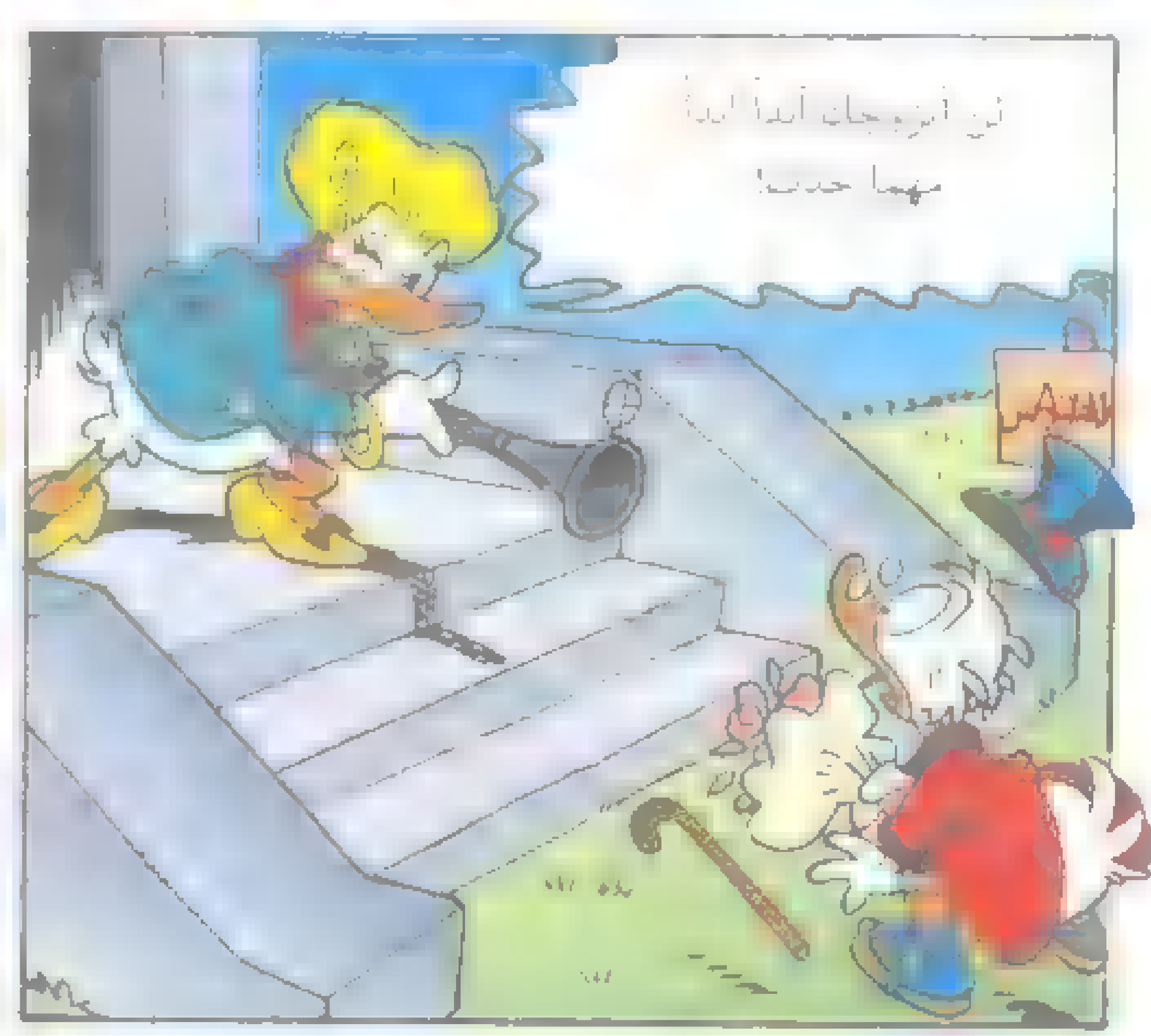

مجاناً! ألن تقف في منتصف الطريق لتموين السيارة كالعادة؟
ها! ها! ها! يا لك من مضحك!


يا لها من زهور جميلة!
إنها من أجل خطيبتي «غندورة»!
أووه!
ابتعد
خطيبته...؟! لكننا لم نسمع به أبداً!


ما الذي أتى بك إلى هنا؟
هو الذي أوصلني!




هذا حلمك أنت وحدك!
لا أحلم فقط بالذهب
الذهب وحده!

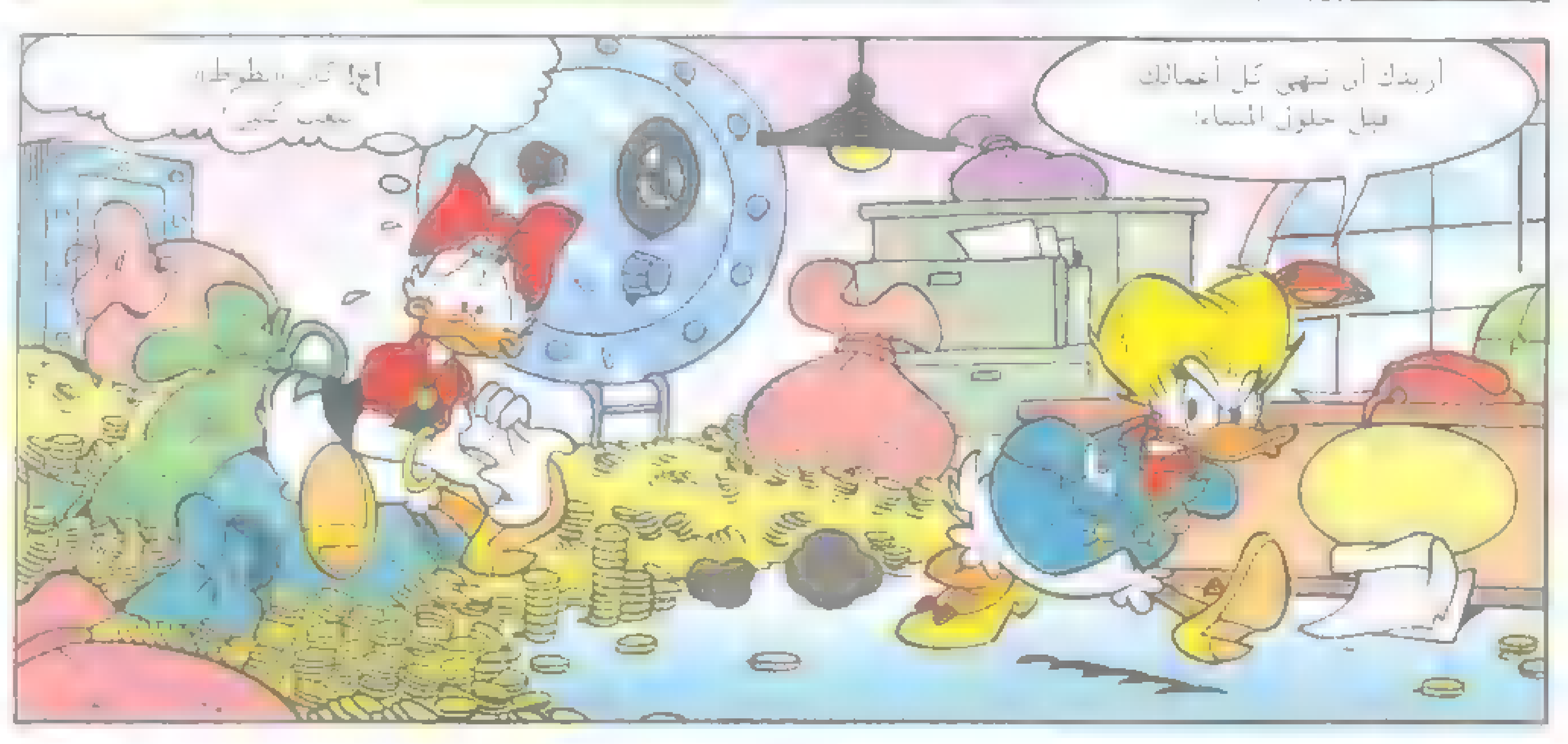

لن أتزوجك أبداً أبداً
مهما حدث!


دعني أفعل هذا! إنها
محشوة بالملح!


لا! لا!
الحقوني!
إذا لم تريدي اللحاق به... اذهبي إلى العمل أيتها الكسولة!
أوووه!
ماذا يحدث هنا؟!
ابتعد!



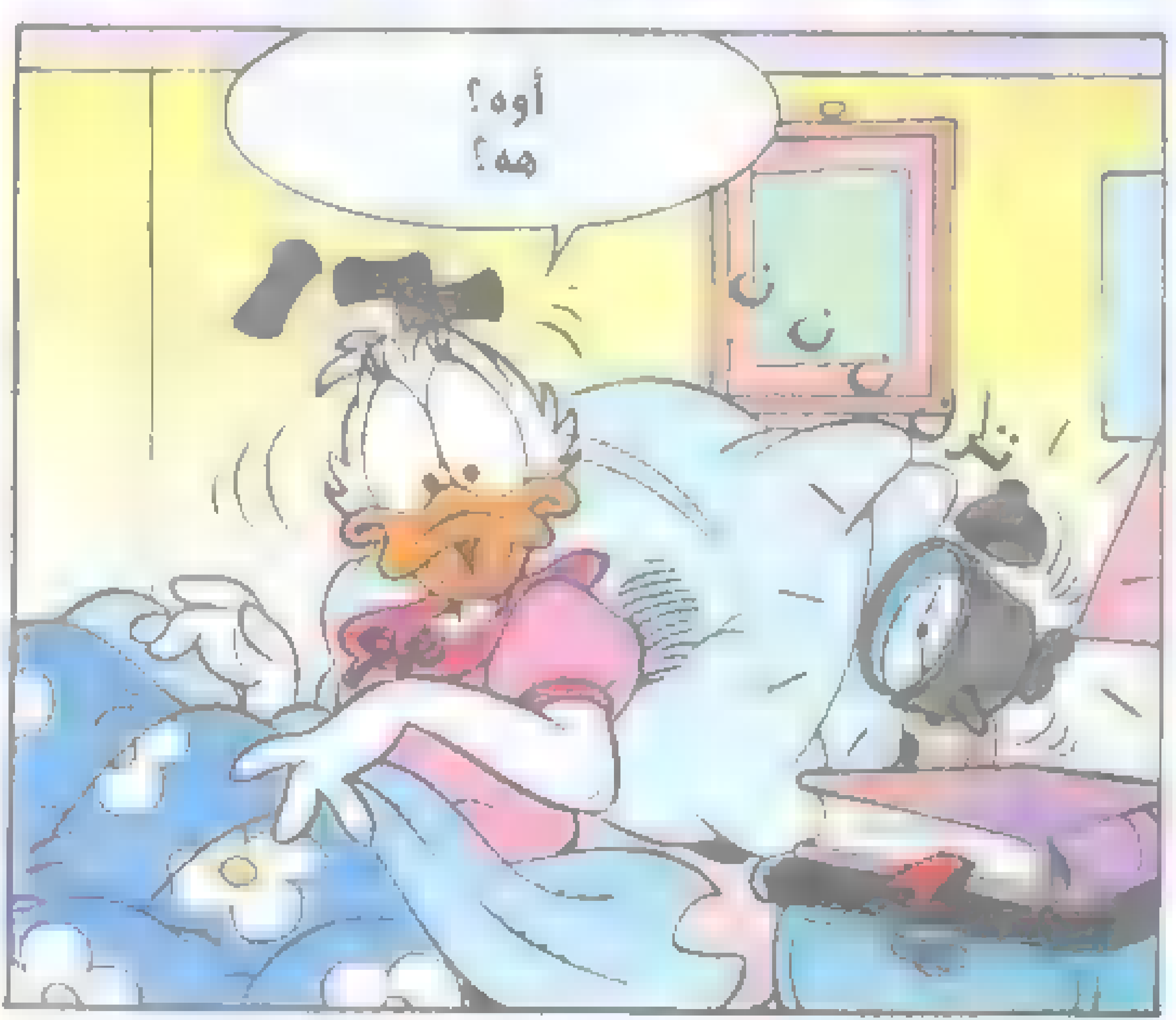

كل الذهب!


أريدك أن تنهي كل أعمالك قبل حلول المساء!


وفي المساء
يا لي من مسكينة! لم أنته من العمل لكن...


...لا أستطيع الاستمرار! أحتاج إلى بعض الراحة!


خ! خ! خ! من الذي ينادي في هذا الوقت؟

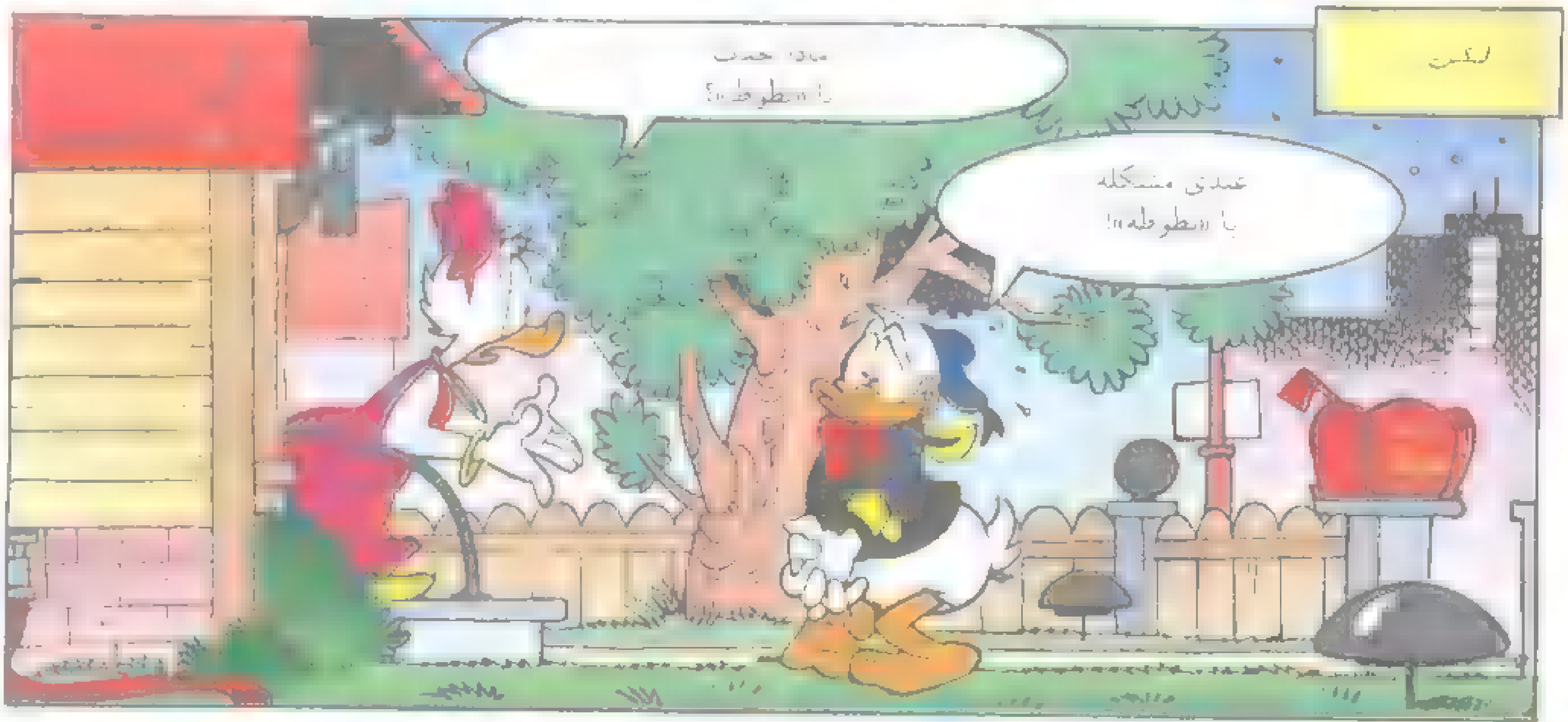

أوه؟ هه؟


آه! أنا كنت أحلم؟ كل هذا كان مجرد كابوس!


بالنسبة لك أيتها المرآة...

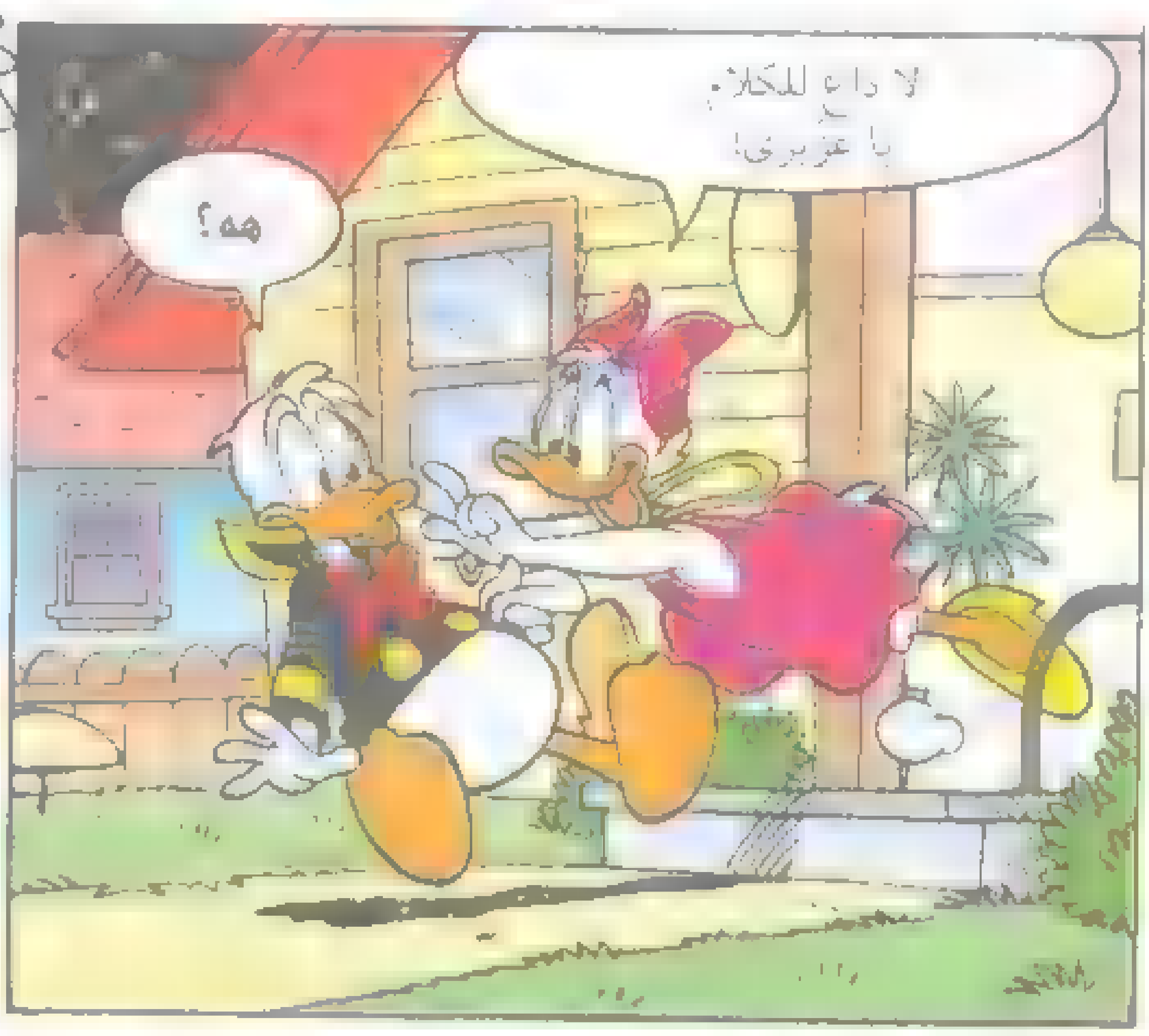


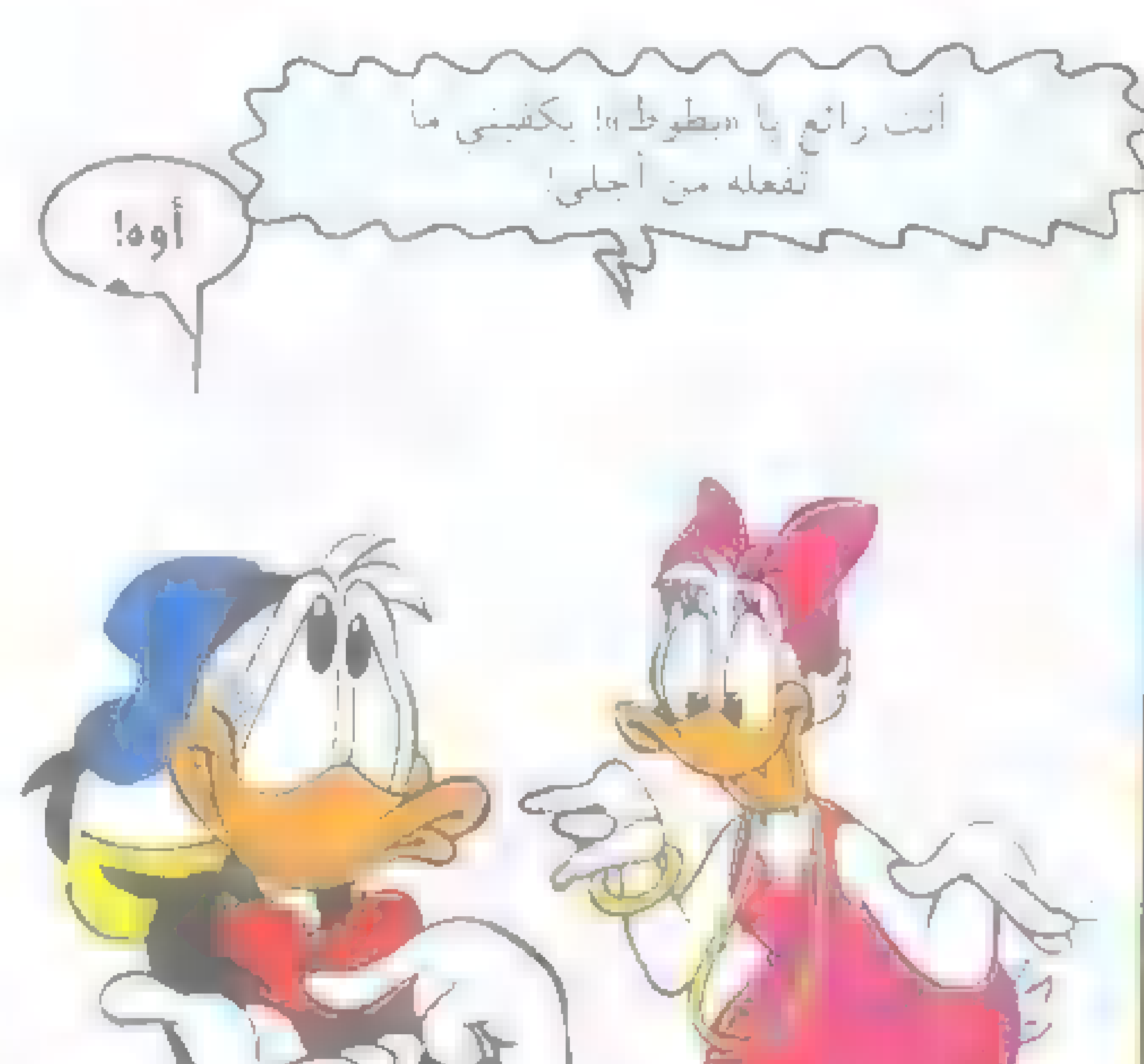

... سأعطيك إلى
«عمدوره»!
وبعد المسا
سيكون «بطوط» هنا بعد
قليل!
مطعمنا المفضل!


لكن
ماذا حدث
يا «بطوط»؟
عندي مشكلة
يا «بطوطة»!


أنا مخطوب!

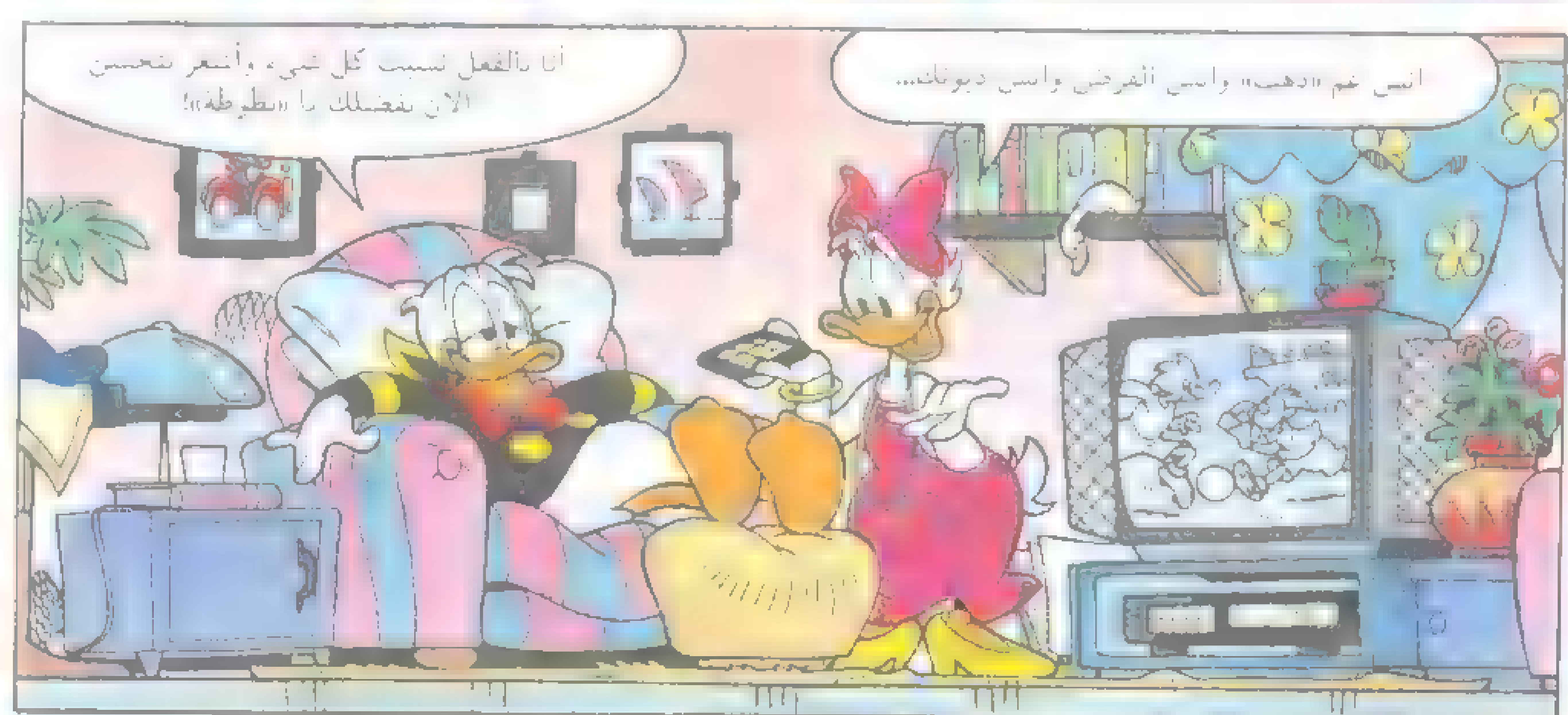

إمي! إمي! إمي!
نفس القصة المعهودة!


لا داعي للكلام يا عزيزي!
هه؟!


أنت رائع يا «بطوط»! يكفيني ما تفعله من أجلي!
أوه!


لا بد أنك عانيت طوال اليوم من العمل وما يصاحبه من توتر!
هناك خدعة في الأمر!


أنت بحاجة إلى الاسترخاء...
هاه! هل تقرأين أفكاري؟!

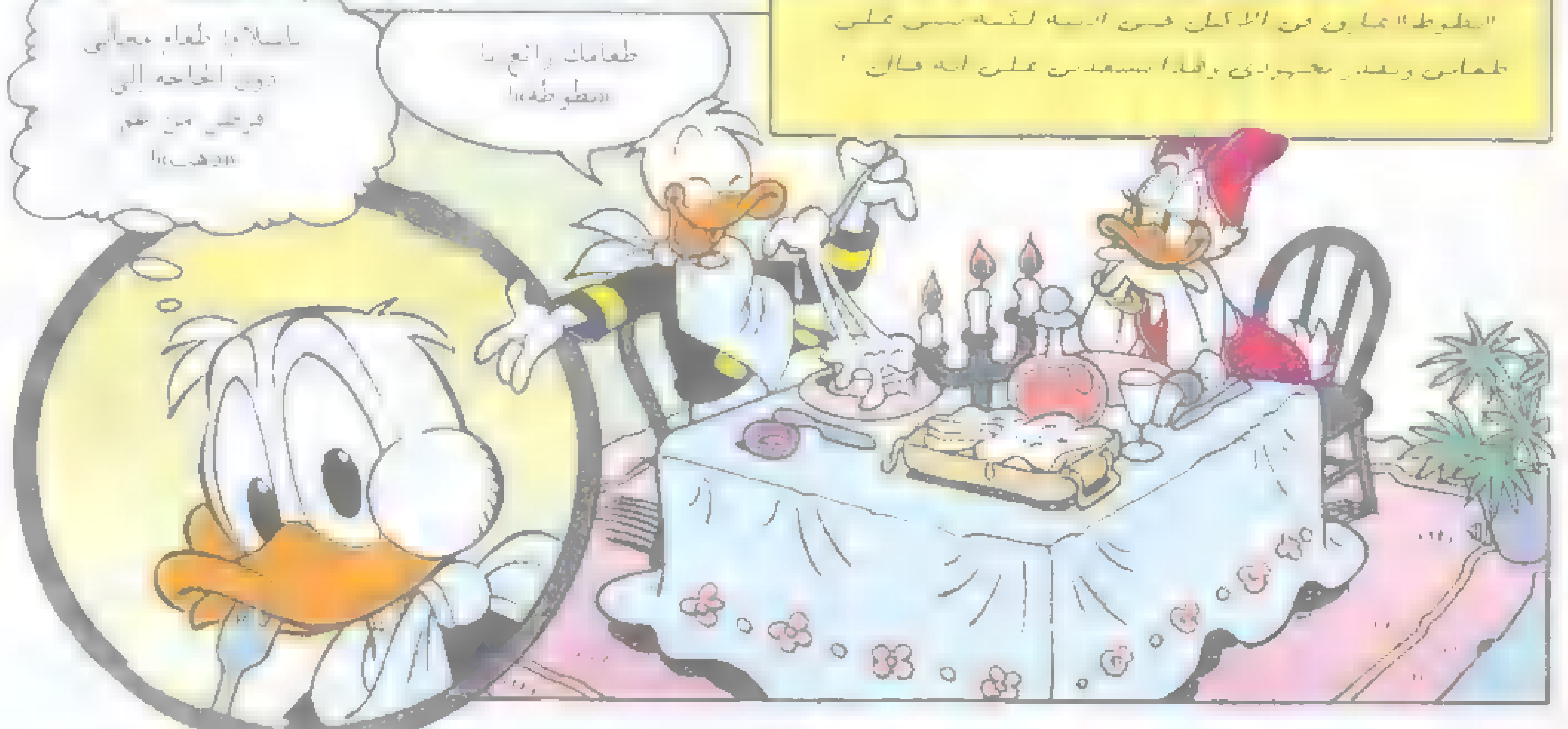

انس عم «دهب» وانس القرض وانس ديونك...
أنا بالفعل نسيت كل شيء، وأشعر بتحسن الآن بفضلك يا «بطوطة»!


يا للروعة! هذه هي الرياضة المفضلة
لديك يا «بطوط»...


... تشاهد التليفزيون بينما أقوم
بإعداد الطعام الذي تحبه!


ترا ترا ترا! ضوء الشموع يضيف
جوا جميلا من الشاعرية!


أوه!


طعامك رائع يا
«بطوطة»!

النهاية



الفيتامينات هي مواد يحتاج إليها جسمنا، وهي ضرورية لحياتنا، تساعد الخلايا على النمو والتجديد وقد أسماها العلماء أسماء معقدة طويلة، لذا نأخذ أول حرف حتى نتعرف عليها من كل اسم أ، ب، هـ.

أسرار الجمال والصحة:

تعتبر الفيتامينات من أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم السليم، لهذا فإن نقص عنصر غذائي معين يؤثر بشكل مباشر على جمال وصحة جسمك عامة وبشرتك وشعرك وعينيك وأسنانك وشفتيك بشكل خاص، لكل فيتامين وظيفة حيوية، وتوجد الفيتامينات في النباتات والحيوانات لذا يجب تناول الفاكهة والخضروات واللحوم لأنها غنية بالفيتامينات.

فيتامين B يحافظ على شعرك:

يؤدي نقص البروتين لأن يفقد الشعر لونه، فيبهت في مساحة أفقية من طول الشعر، أيضاً يسبب نقص البيوتين وهو أحد مكونات فيتامين B تساقط الشعر، يوجد فيتامين B في البرتقال والبنجر.

احذري الاسقربوط:

هل تعلمين أن نقص فيتامين «ج» يؤدي إلى نزف لثتك، وأنه إذا لم تعالج هذه الحالة قد تتسبب في مضاعفات وتتحول لمرض الاسقربوط، أيضاً يؤدي نقص فيتامين «ج» إلى تساقط الشعر وتيبس المفاصل والإصابة بالسرطان وتلف الأوعية الدموية ونزفها وعدم التئام الجروح، كما يساعد فيتامين «ج» في منع الإصابة بالبرد وأزمات القلب والخلل البصري لدى الكبار، وهو ضروري لامتصاص الحديد في الجسم.

يوجد فيتامين «ج» في الفواكه والموالح والخضروات ذات الأوراق مثل البرتقال والكرنب والقرنبيط والفراولة ويوجد في العسل أيضاً.

الفلور يقي أسنانك من التسوس:

يلعب الفلور دورا هاماً في منع تسوس أسنانك، حيث يترسب الفلور مع الماء على الأسنان ويكون طبقة فلورا باتيت وهي مادة صلبة بللورية تقاوم البكتيريا، لذا فإن استخدامك معجون أسنان مناسب مع تنظيف الأسنان يحميها من التسوس، ويجعلها تبدو جميلة.



ف…حي الفيتامينات

سلامة عينيك مسئوليتك:

إن نقص فيتامين أ (Vitamin A) يؤدي إلى جفاف العين والأغشية المخاطية ونقص افراز الهرمونات من الغدد مما قد يؤدي إلى فقد الابصار وتوقف النمو. نقصه يسبب أيضاً قلة افراز الدمع مما يؤدي إلى التهاب الملتحمة والقرنية.

ثبت أن فيتامين «أ» يقوي الجهاز المناعي في الجسم، ويخفض من مخاطر الاصابة بسرطان الصدر والعنق والنوبات القلبية ونزيف المخ والخلل البصري لدى كبار السن ويساعد فيتامين «أ» في حدة الابصار ويحافظ عليها خاصة لدى الطيارين، وهو أساس لصحة الخلايا الطلائية في الجلد بأنواعها.

يوجد في صفار البيض والكبد والحليب والدسم والزبد والجزر والخوخ والكنتالوب.

هل تتشقق شفتاك؟

تلتهب زوايا فمك وتحمر شفتاك وتتشقق بسبب نقص فيتامين «ب٢» (Vitamin B2)، وفيتامين B2 ضروري لنشاط الجهاز العصبي للإنسان ولا غنى عنه فهو يساعد على الأداء الطبيعي للقلب، وله علاقة بنشاط الغدة الدرقية، كما يقوم بحرق الأحماض المتخلفة عن حرق المواد السكرية فتنطلق منها الطاقة، لذلك فهو هام جداً لمنع زيادة حموضة الدم لمرضى السكر. نقصه يؤدي إلى مرض البري بري الذي يصيب القلب والجهاز العصبي مع خلل يؤدي إلى شلل العضلات وفقد الحساسية وتضخم القلب، وخلل وظائف الجهاز الهضمي والمخ، ونقصه الشديد لفترة طويلة يؤدي لمرض أينورزم الخطير.

يوجد بشكل طبيعي في قشرة الأرز والقمح الكامل غير المنزوع النخالة وكذلك الخميرة واللحوم وفي البرتقال أيضا.

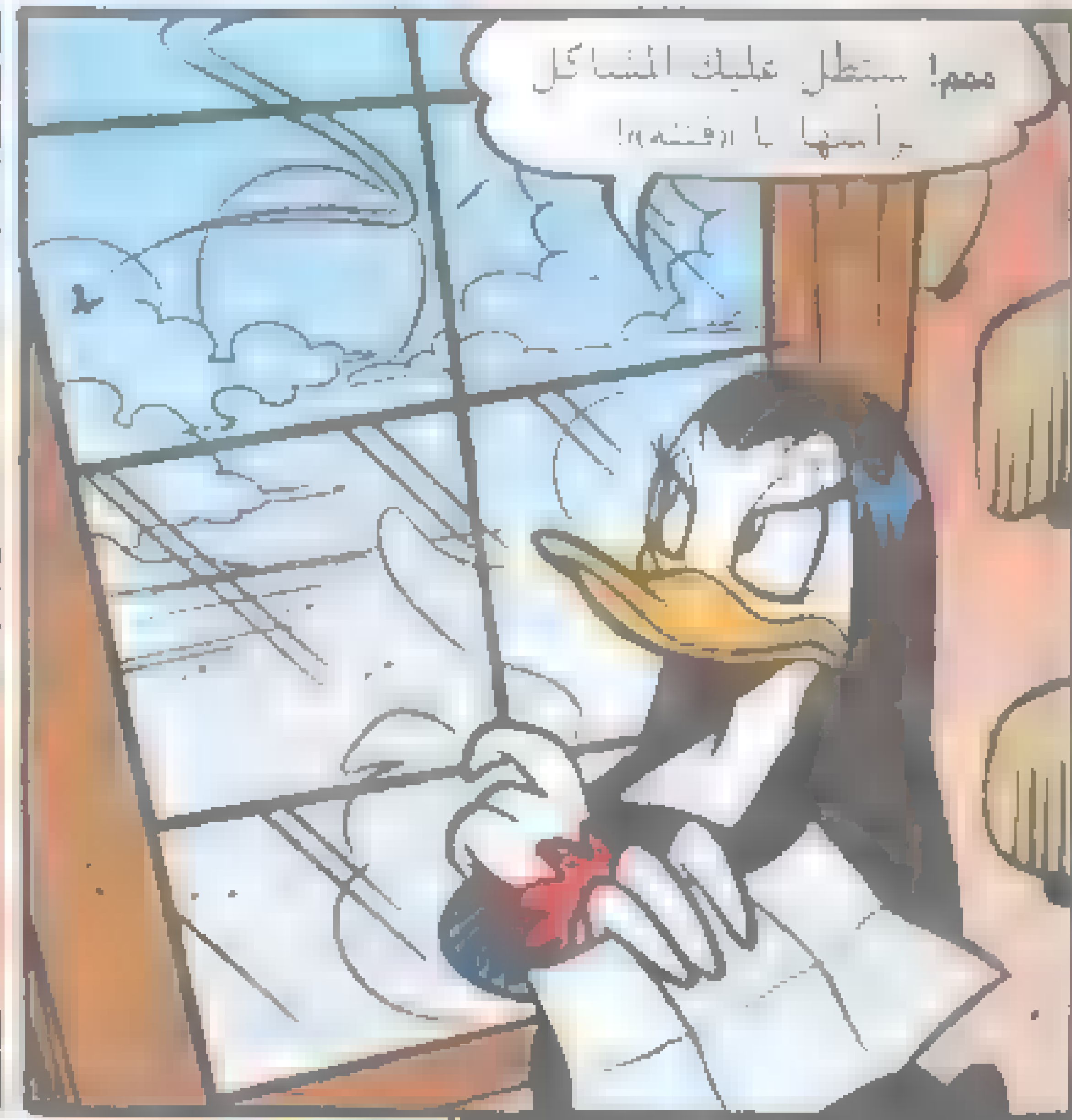
فتنة

القديم والحديث

أوه! لا!






ممم! ستطل عليك المشاكل برأسها يا «فتنه»!


أنا قادمة يا بيت أمي! افتحي الباب!

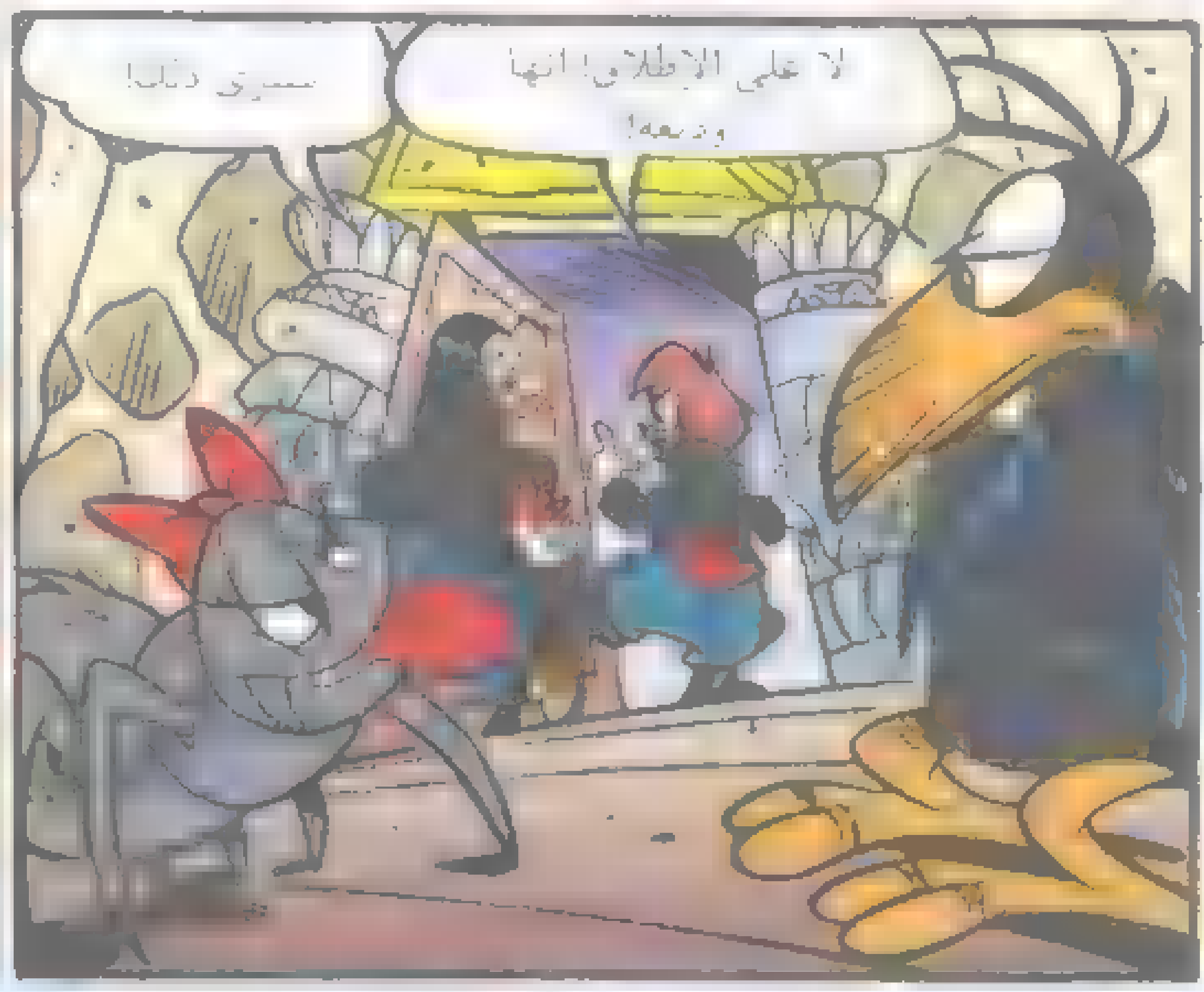

هبوط رائع! لك تحياتي وإعجابي!
طاخ
فووووو


كنت أريد الدخول لكنك لم تفتحي الباب في الوقت المناسب!


لا توجد أي مشكلة! أعرف أن السحر أثر عليك بعض الشيء!
مرحبا بك، تورزا!



اسمحي لي أن أقدم لك... رفيقي في السفر ومكنستي الكهربائية الطائرة!
هل رفيقتك هذه سامة؟



لا على الإطلاق! إنها وديعة!
سنرى ذلك!



ممم... هل استبدلت مكنستك الطائرة بـ...
استبدال للأفضل!



أشك أنك تستطيعين قيادتها بمهارة!



أتيت بها منذ وقت قصير لكني أحتاج إلى مساعدتك
حسنا! فلنختصر الوقت! سأعطيك درسا في الطيران!

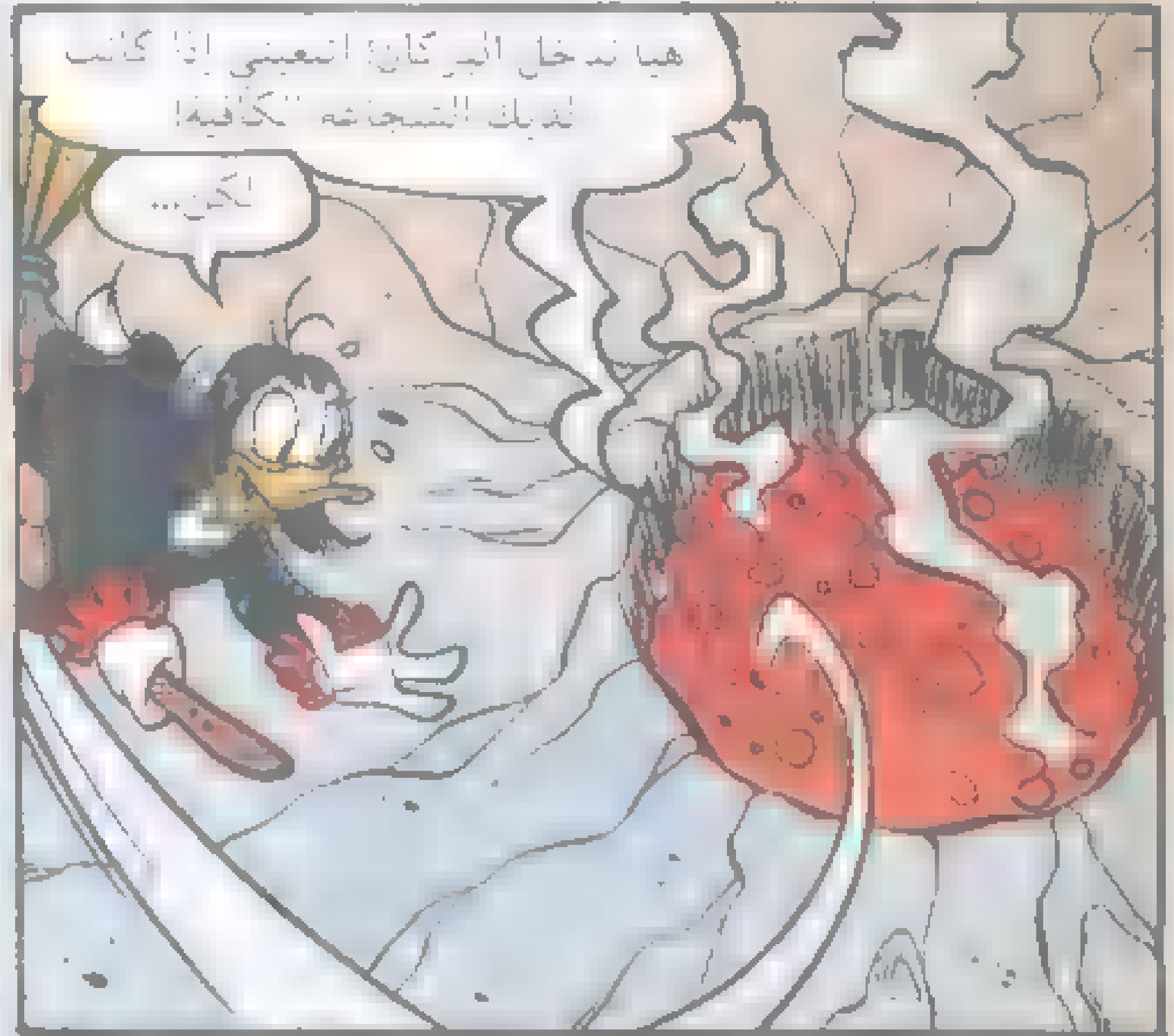
فكرة رائعة! وستعرفين أن مكنستك أصبحت موضة قديمة!

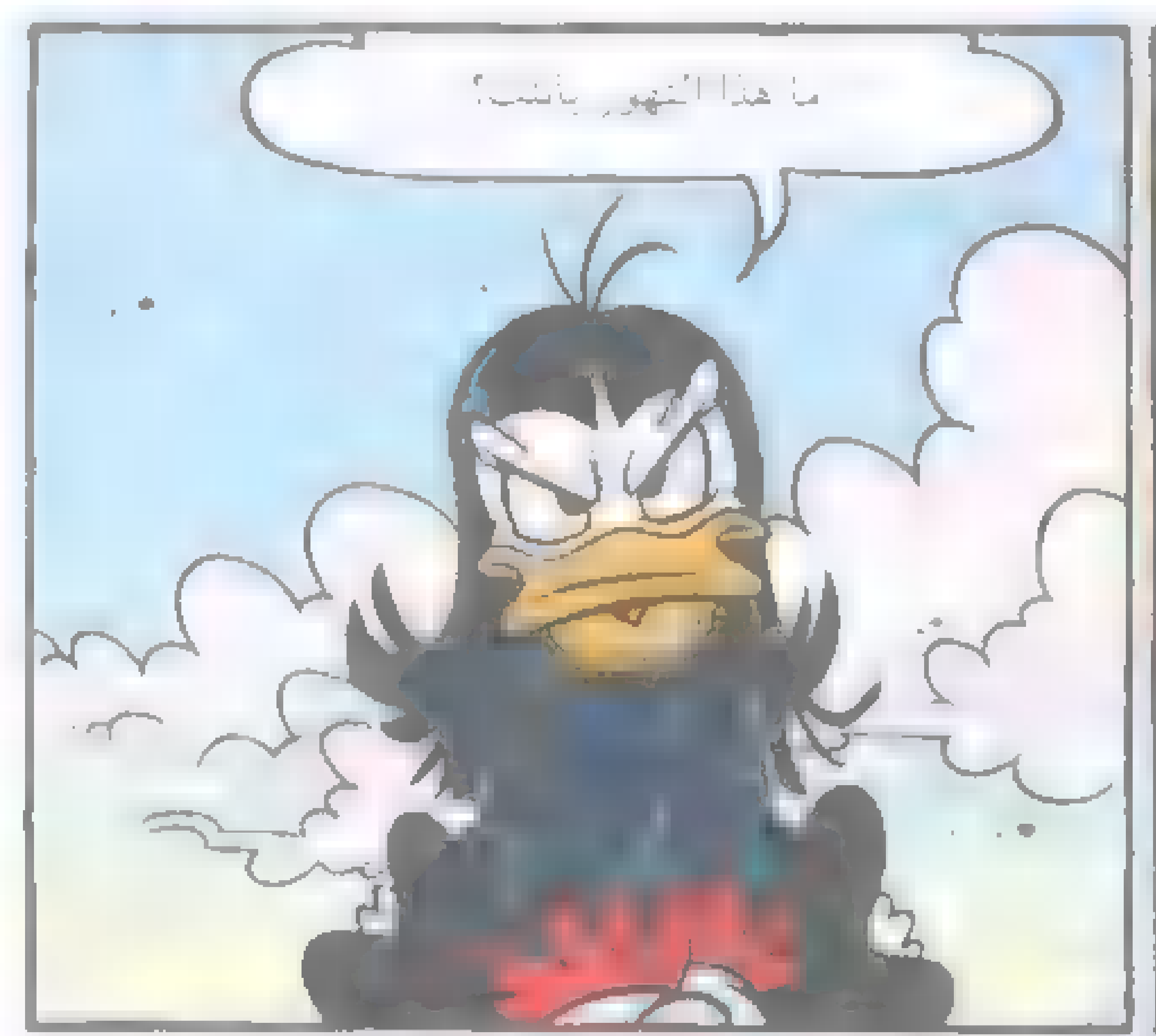
لا! مكنستي تعمل بكفاءة!

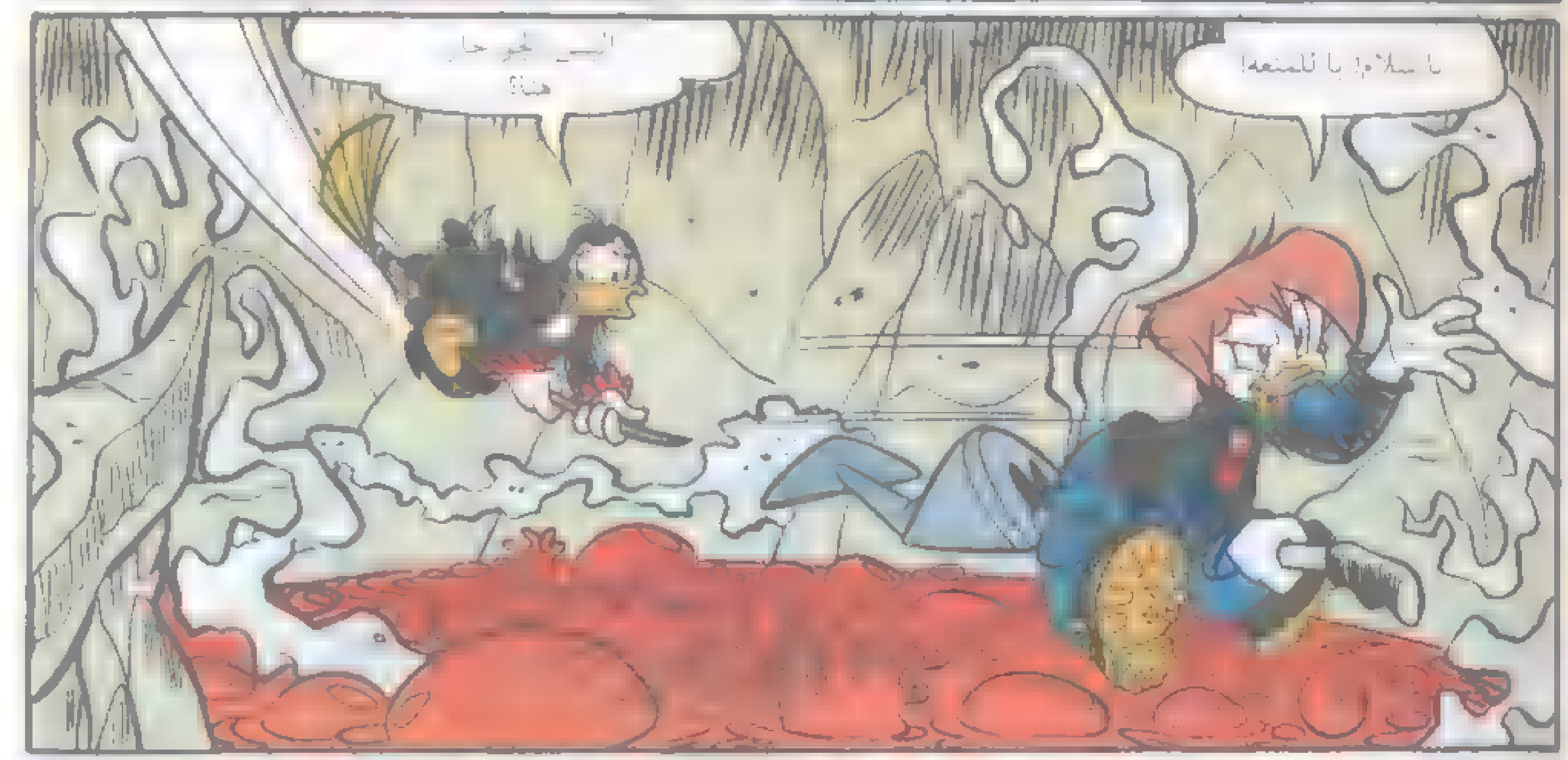





أف! لديها مكنسه تنطلق بسرعه الصاروخ!
ووووش
ماذا حدث؟ هل تشعرين بالإرهاق؟ أتحتاجين لبعض الراحه؟
أتهزئين بي؟
هنا نكمل الدرس! السرعه الزائده خطره جداً!
أنا جاهزة!
هف! هف!
يجب التحكم في المكنسه ببراعة!
لا بد أن تلتزمي بالحكمه في القياده لتجنب الكوارث!
هذه الطريقه تصيبني بالملل!

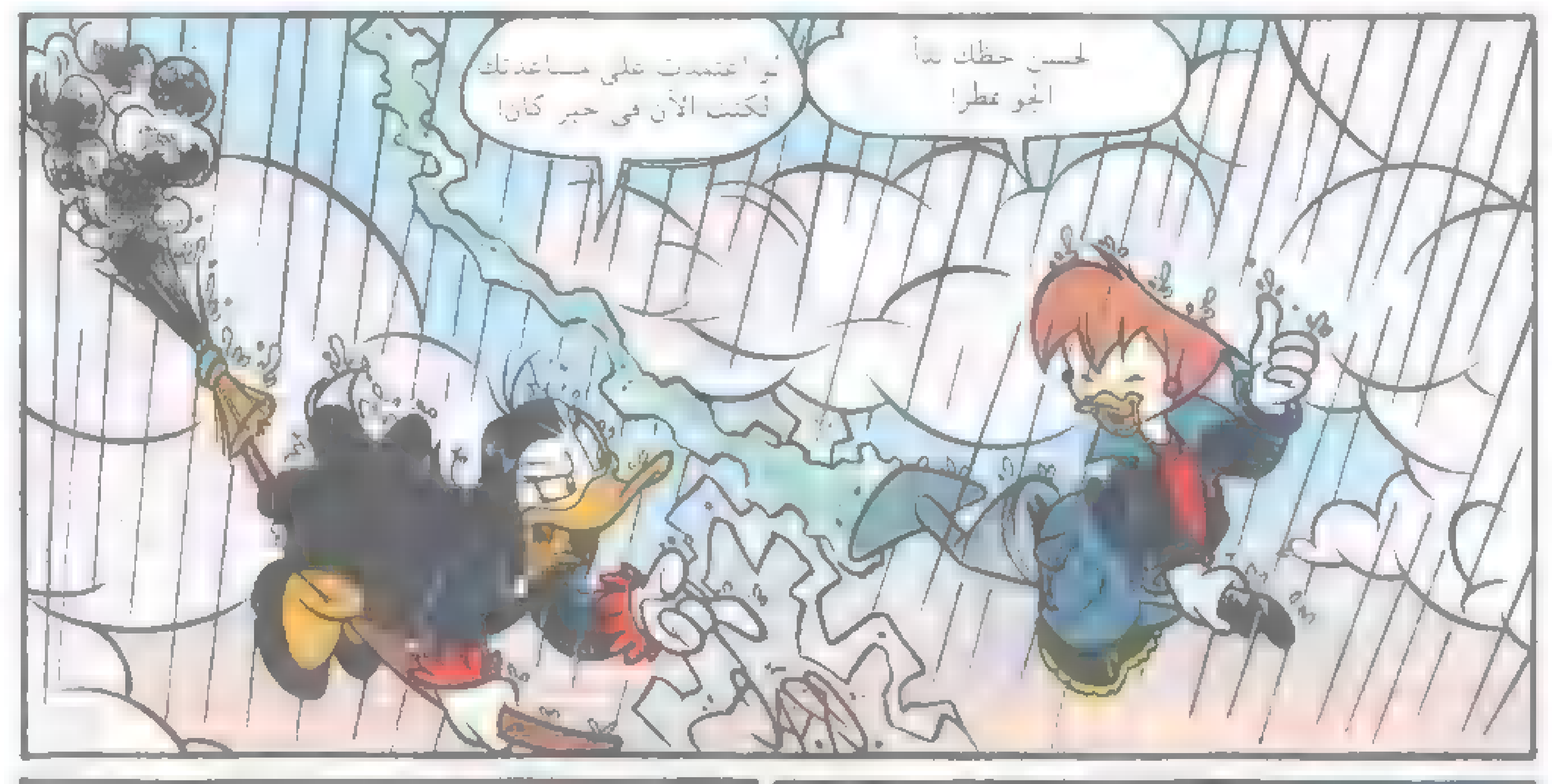

هيا ندخل البركان! اتبعني إذا كانت لديك الشجاعة الكافية!
لكن...


ما هذا التهور

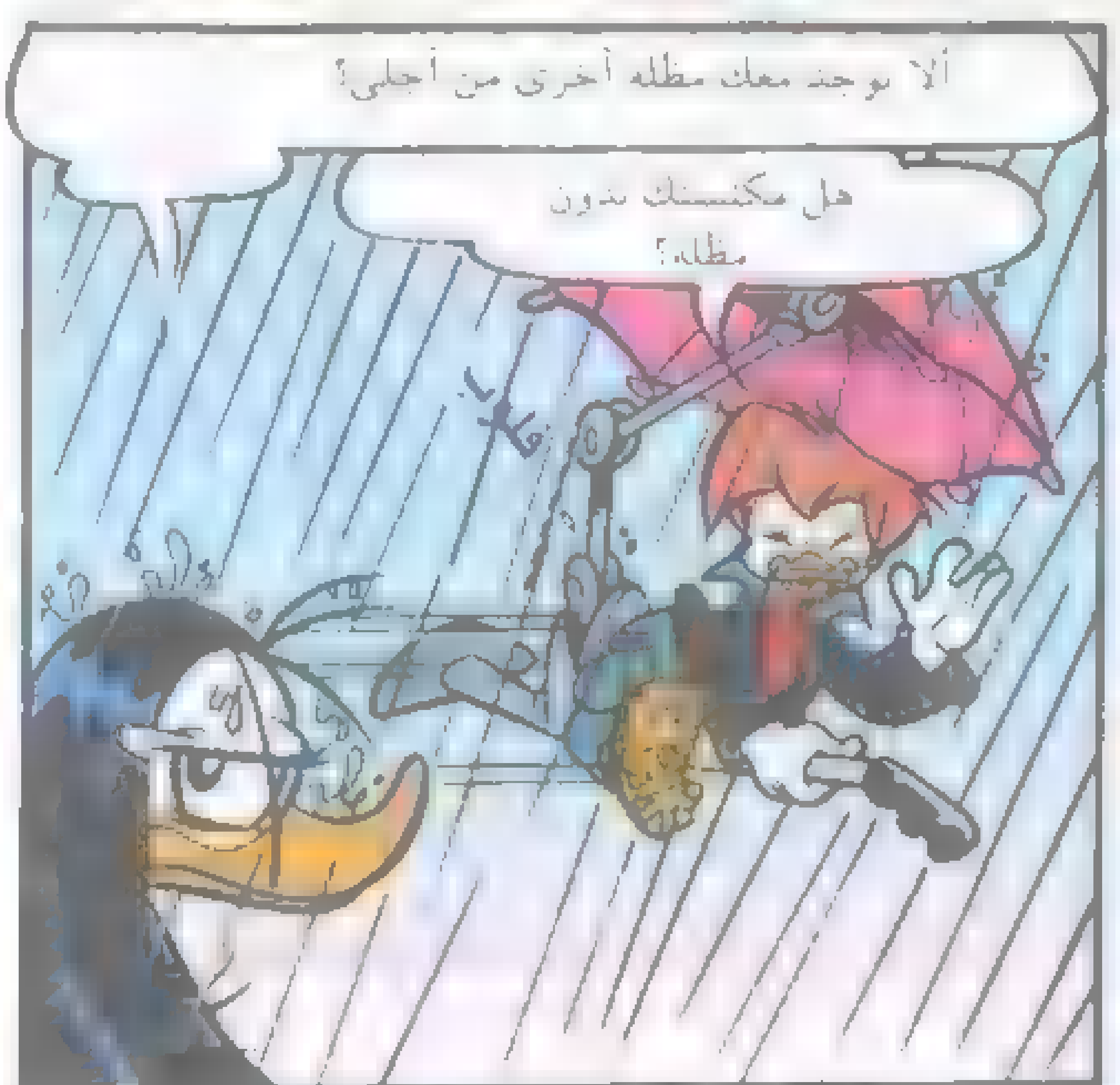

يا سلام! يا للمتعة!
أليس الجو حار هنا؟

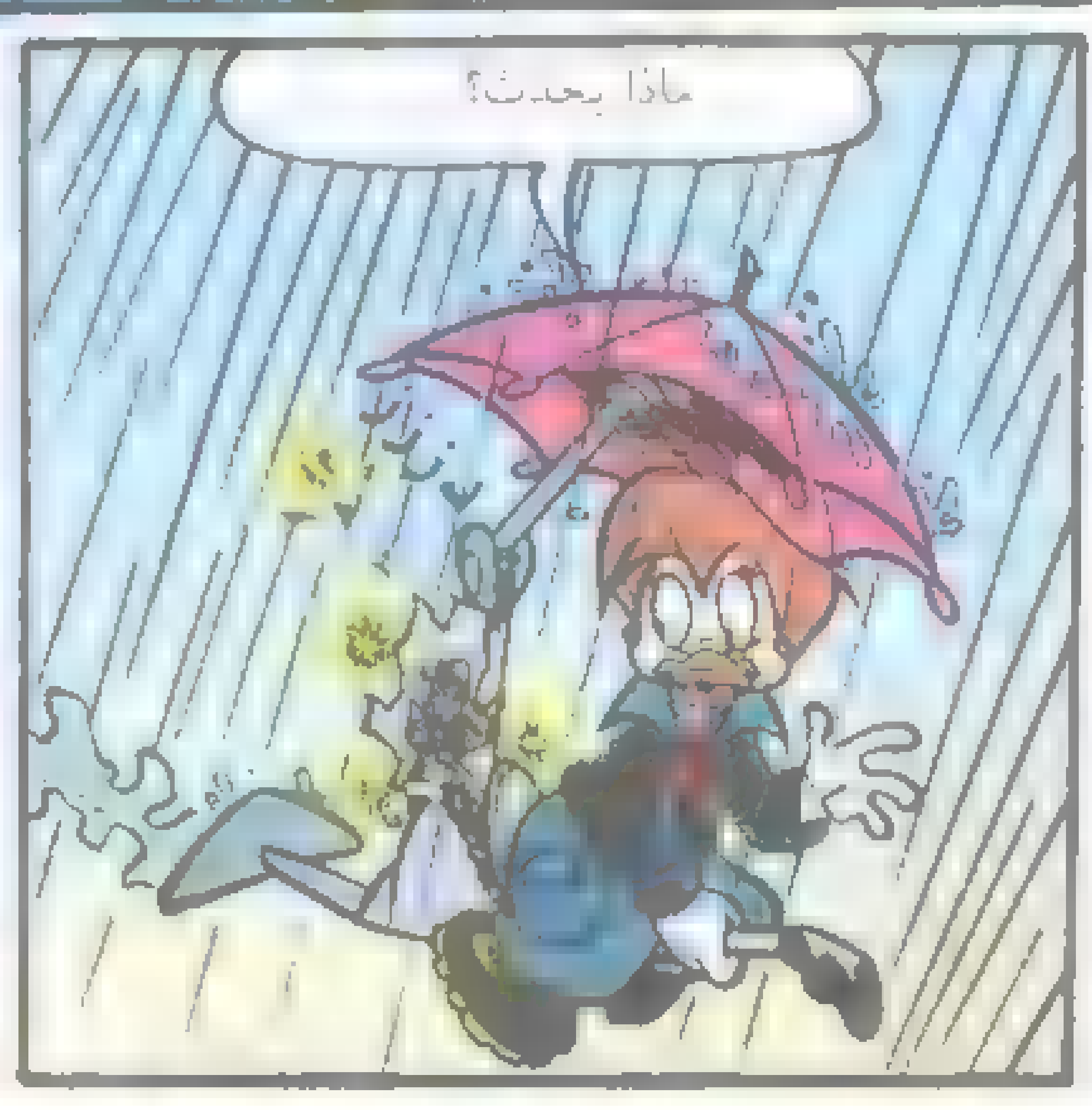

هذا طبيعي... فالنار اشتعلت في المكنسة!
الحقوني!

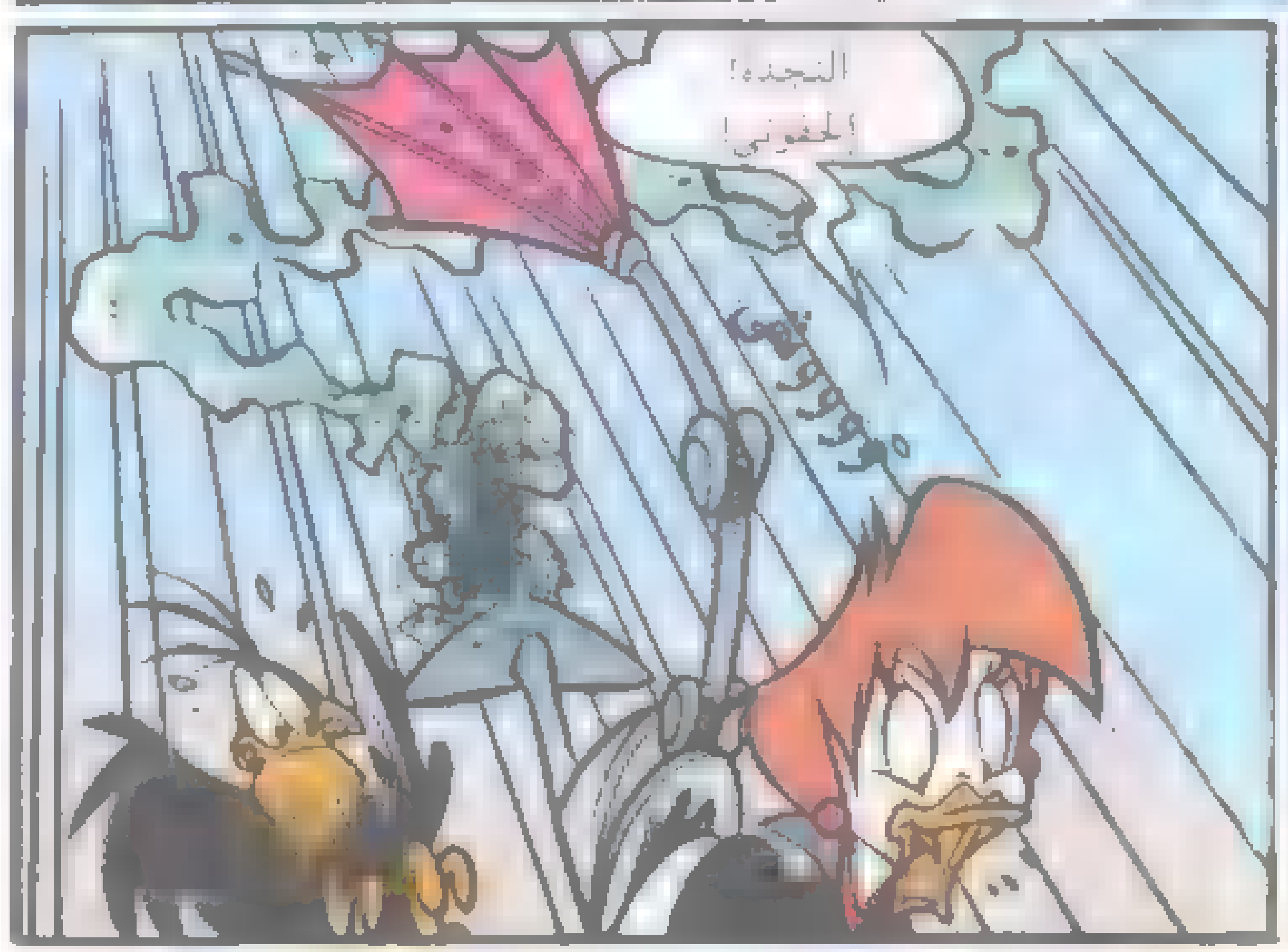

ألم أقل لك أن مكنستك أصبحت موضة قديمة!
آآآي!

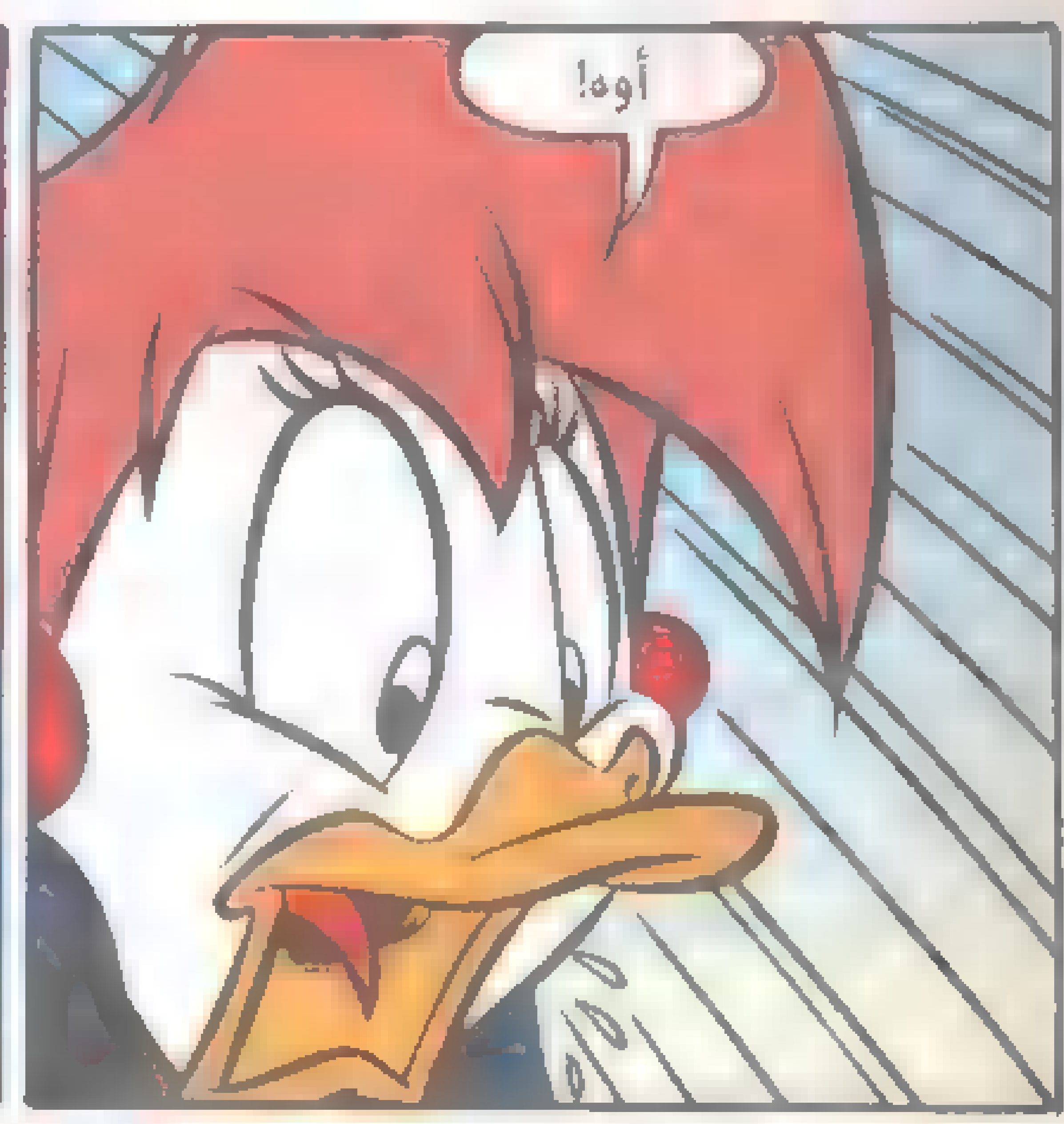

لحسن حظك بدأ
الجو تمطر!
لو اعتمدت على مساعدتك
لكنت الآن في خبر كان!

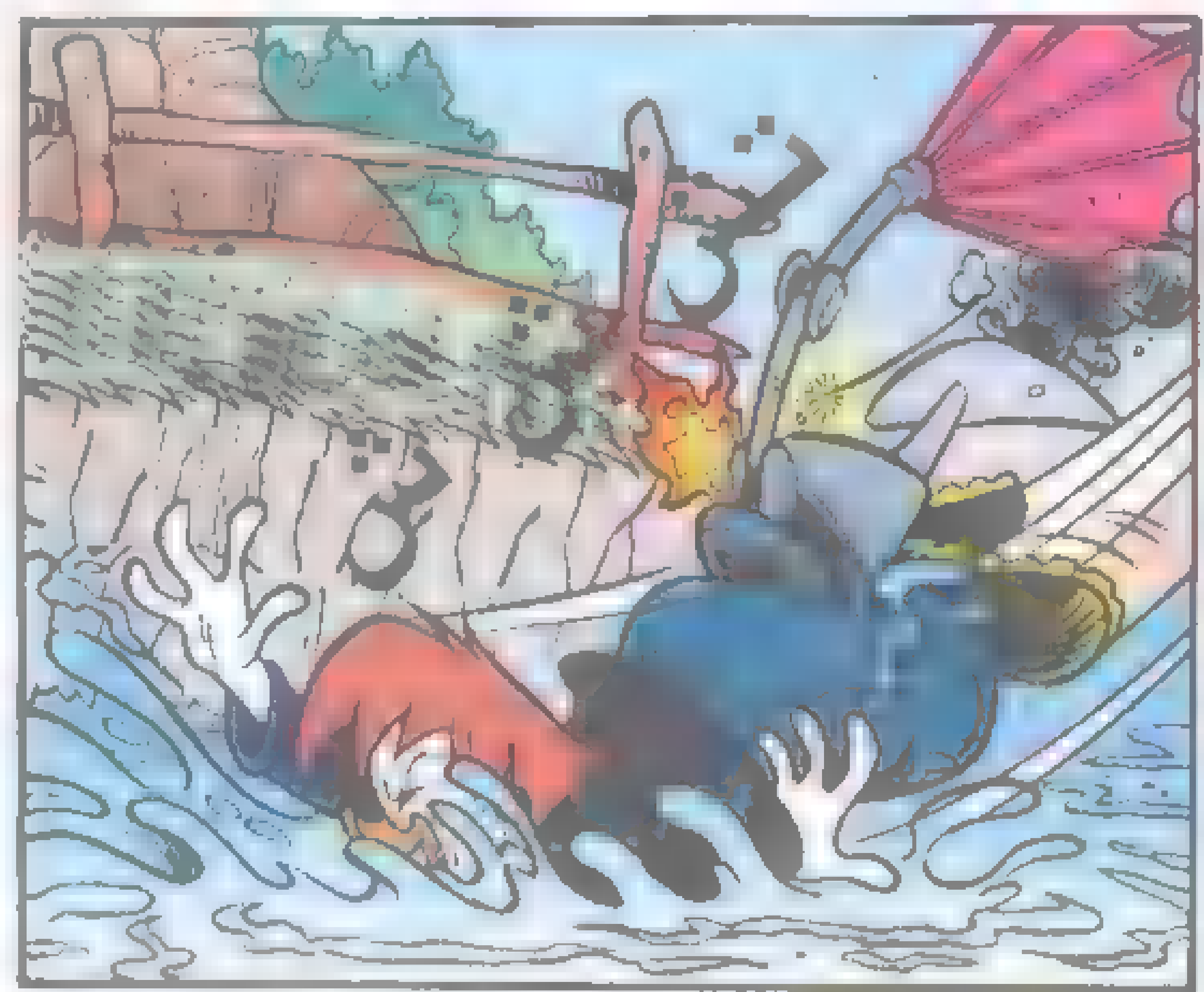

انظري يا «فتنة»: أنا محميه
ضد الأمطار!

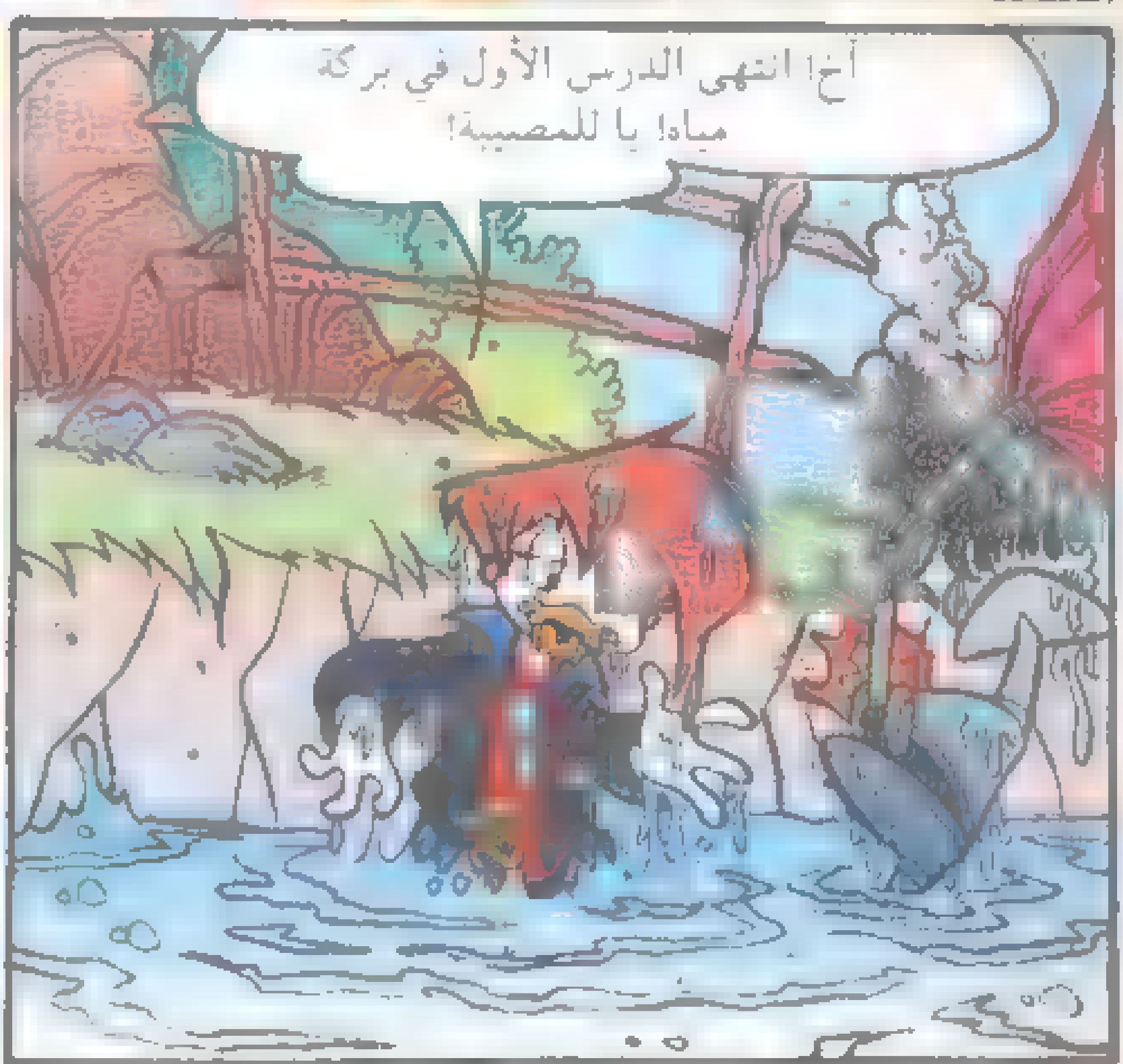

ألا توجد معك مظله أخرى من أجلي؟
هل يمكنسك بدون
مظله؟

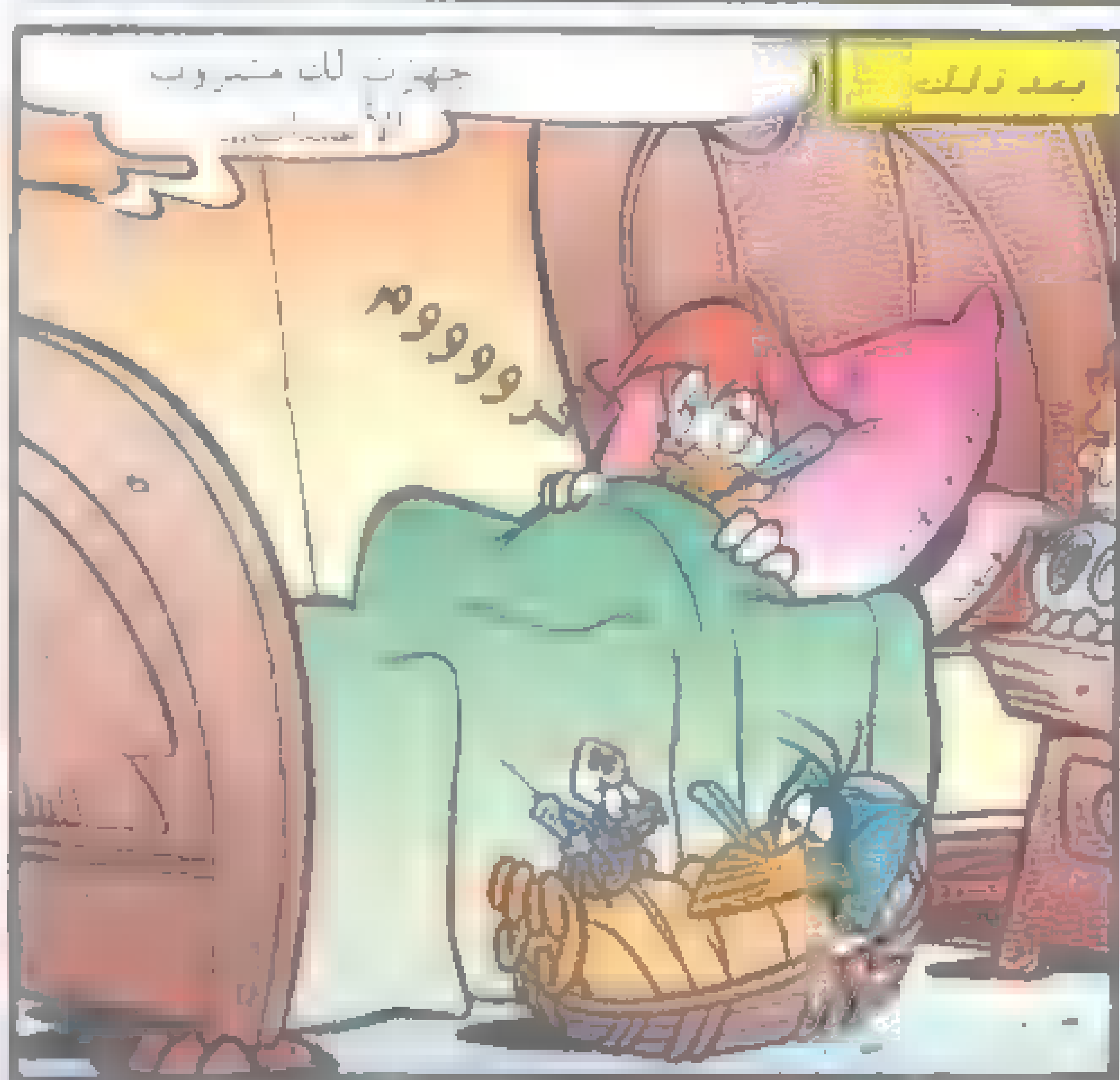

ماذا يحدث؟


النجدة!
الحقوني!

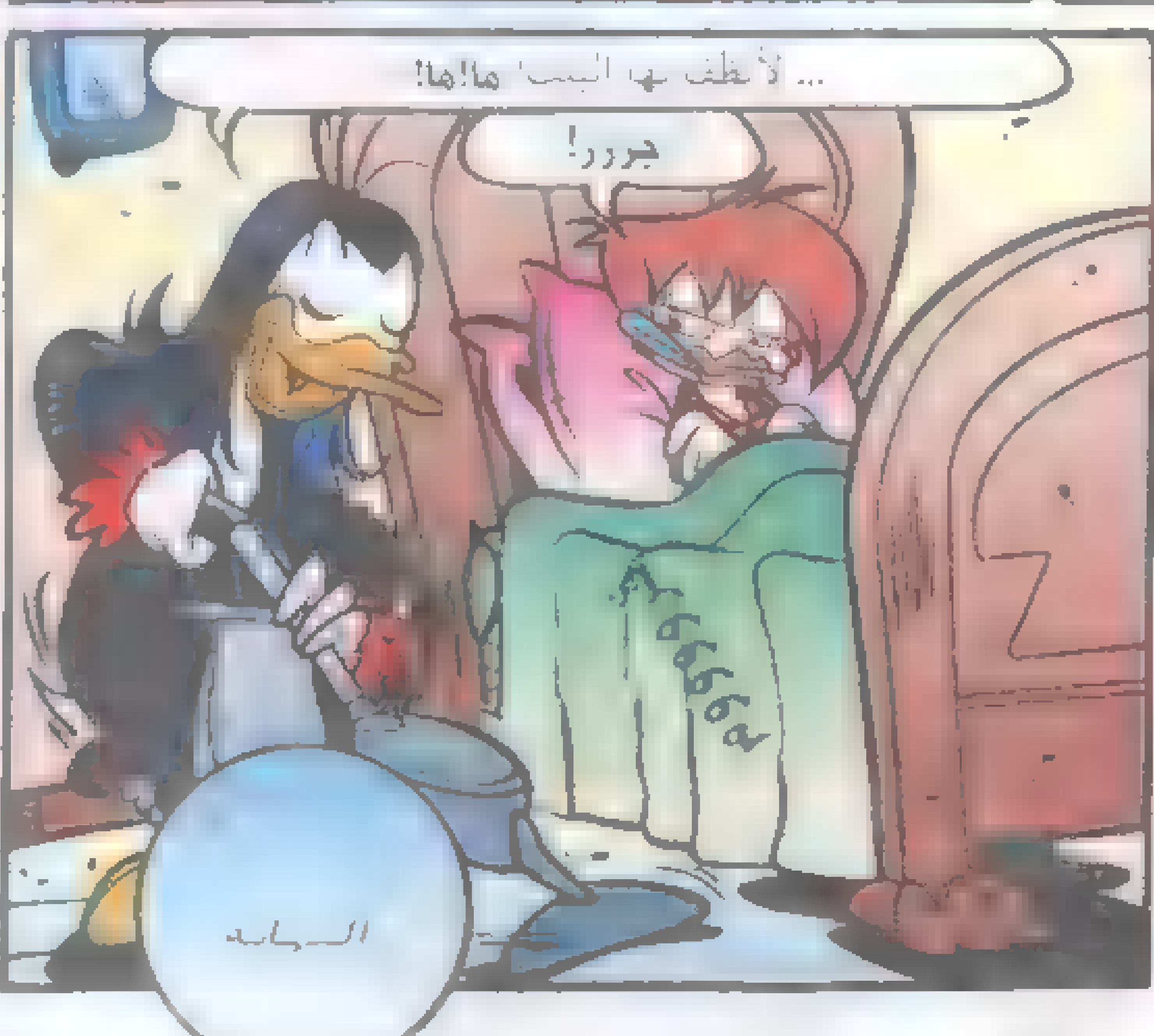

أوه!




أخ! انتهى الدرس الأول في بركة
مياه! يا للمصيبة!


بعد ذلك
جهزت لك مشروب


أتعرفين أنني بدأت أغير رأيي! أريد مكنسة
مثل مكنستك...


... لأنظف بها البيت! ها!ها!
جررر!



هناك اعتقاد خاطئ لدى كثير من الناس أن الطماطم هي من الخضار، بينما هي من الفاكهة، حيث يمكن أكلها نيئة دون طهو، والعصير المستخرج منها يشبه عصير الفواكه، وكان يطلق عليها لدى بعض الشعوب بتفاح الجنون، والغريب حقا أنها تصنف ضمن «فصيلة التبغ» لأنها تشترك معه ببعض الخصائص، إلا أنها نافعة جداً بينما التبغ ضار جداً.

من اكتشفها؟

يقال أنها اكتشفت في أمريكا الجنوبية أول الأمر، بواسطة الغزاة الأسبان في القرن الخامس عشر، وأن أول من اكتشفها هو «هرنان كورتيز» ثم انتقلت من أمريكا الجنوبية إلى جميع أنحاء العالم في القرن السادس عشر.

أسماء أخرى

عرفت الطماطم بأسماء عديدة أول الأمر، مثل تفاح الجنون، وتفاح الحب، وحبوب السم، لأنهم نظروا إليها نظرة غريبة، حتى تم اكتشاف فوائدها وخواصها النافعة، فامتزجت بمحتويات الأطباق الشهية والسلطات والمقبلات.

شراب الطماطم

يستفاد من شراب الطماطم وعصيرها وربما الطماطم أيضا بعد تجفيفها للمحافظة على فوائدها، وهناك مصانع متخصصة في هذه الصناعات، وهناك حساء يصنع من الطماطم مفيد للمصابين بأمراض القلب.

في حبة الطماطم فيتامينات كثيرة

للطماطم خصائص طبية وصحية حيث أنها مفيدة جدا خاصة إذا كان لونها أصفر برتقالي قريباً من لون الجزر الأصفر، لأن لونها هذا يدل على نضجها الطبيعي، بينما البلاستيكية تكون حمراء، وهي غنية بالفيتامين (أ، ج، هـ) التي تخلص جسم الإنسان من سمومه، وهي تحتوي على فيتامين (ب) المساعد على هضم السكاكر والدهون.



فوائد الطماطم
توصف الطماطم للمصابين بالروماتيزم والنقرس والتهاب المفاصل وحموضة المعدة، والتعفنات المعوية وعسر الهضم، كما أن احتواء الطماطم على الحوامض النباتية المركبة مع القلويات يجعلها على شكل أملاح سريعة التفكك تعدّل حموضة المعدة والدم وهذه الحموضة هي التي تسبب الأمراض الحوضية.

أنواع الطماطم
يوجد أصناف متعددة من الطماطم، منها ما يؤكل نيئا ومنها ما يؤكل مطبوخا وهناك طماطم خاصة للعصير، أو للتجفيف بالطرق الآلية أو اليدوية، ولكل منها فائدته. واللون هو الذي يحدد النوعية، وهناك اللون الأحمر، واللون الأخضر والأصفر والبرتقالي، وكذلك حجم وشكل الحبة، فلونها وشكلها وحجمها هو الذي يحدد نوعية استعمالها.

قشرة الطماطم
أثبتت الدراسات الحديثة أن الطماطم الصغيرة ذات اللون الأصفر مصدر غني من مصادر الفيتامينات، وفي الدراسات الحديثة الصادرة عن منظمة الأغذية العالمية، ورد أن الطماطم تكسب الجسم حيوية، ومن الأفضل أن تؤكل بقشرها وبذورها، وذلك لأن القشرة تسهل عمل الأمعاء وحركاتها الاستعدادية مما يساعد على طرح الفضلات، ومكافحة الامساك، وهي تساعد على تطهير الأمعاء بما تجرفه خلال سيرها من الفضلات المتراكمة في الثنايا والتعاريج.

بذور الطماطم
يستفيد الجسم من بذورها، فالبذور محاطة بمادة لزجة مستحلبة هذه المادة اللزجة التي تغطي البذور تساعد على تأمين عملية الانزلاق المعوى، فترطب الجوف، وتحتوي الطماطم على أكثر من ٩٠٪ من حجمها عصيراً سهل الامتصاص، ويدخل الدورة الدموية حاملا معه العناصر اللازمة للترميم مثل الفوسفور والحديد والأملاح القلوية التي تعدّل من حموضة الدم، وتخلص الجسم من السموم.

الكمية المسموح بتناولها من الطماطم
لا يوجد محاذير في تناول كميات كبيرة من الطماطم لأن كل ١٠٠ جم يعطى ٢٢ كالوري حراري، ولكن هناك محاذير للذين يعانون من الكبد والتهاب القولون، فعليهم ألا يتناولوا القشور.



الوليمة

شعر «بلوتو» بالجوع الشديد ولكنه محتار كم عظمة سيأكل؟ ساعدي «بلوتو» في معرفة عدد العظام المتداخلة!

الثريات

يوجد ثريتان متشابهتان بين الثماني ثريات! فهل تستطيعين معرفتهما؟



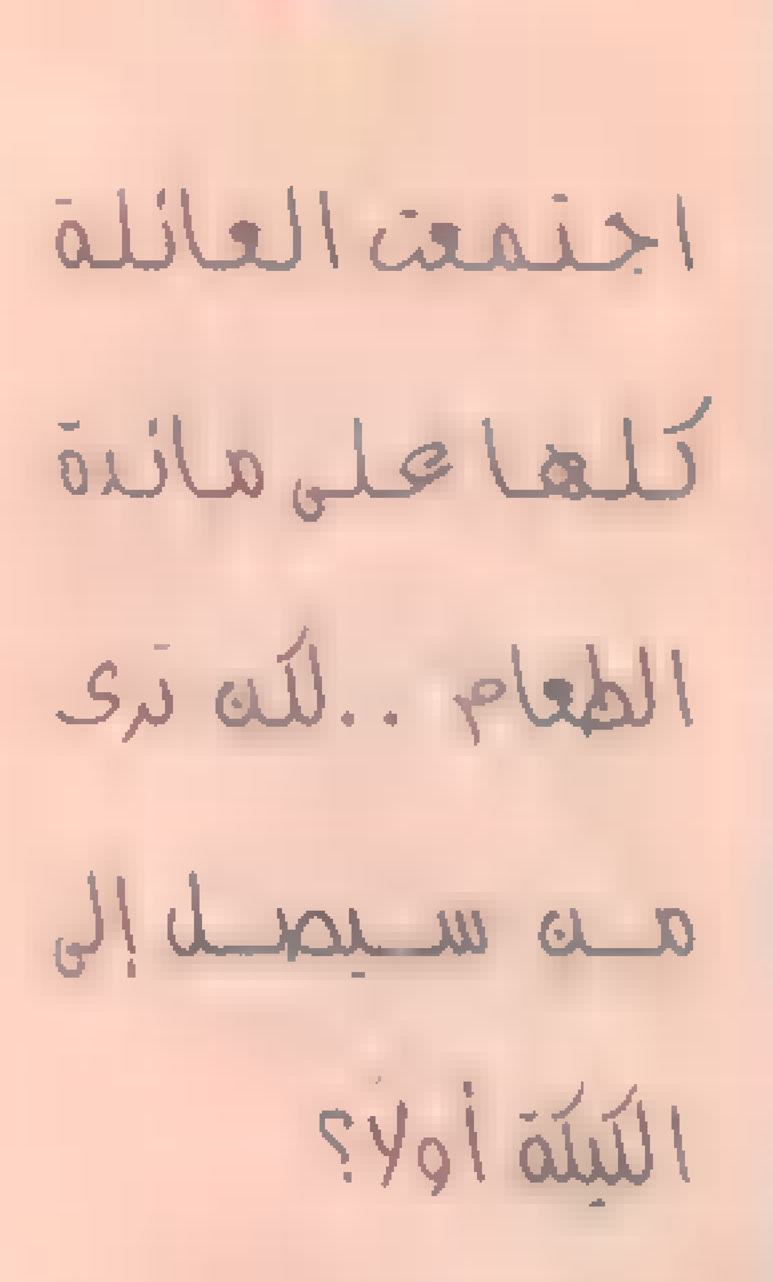
طاهية ماهرة





يوجد بين صورة «بطوطة» وانعكاسها سبعة اختلافات. هل تستطيعين معرفتها؟

وجبة دسمة



اجتمعت العائلة كلها على مائدة الطعام.. لكن ترى من سيصل إلى الكيكة أولاً؟



شاشة التليفزيون

في الإجازة، تزيد فترات مشاهدتنا لبرامج التليفزيون المنوعة، والجلوس أمام شاشته لأوقات قد تطول بعض الشيء، ولكي تحصلي على فوائد الجلوس أمام التليفزيون ومشاهدته، ولتتفادين أضراره ، احرصي على ما يأتي:

١ - احرصي على ألا تقل المسافة بين مكان جلوسك وجهاز التليفزيون عن مترين ونصف أو ثلاثة أمتار، حتى لا تؤثر الأشعة الصادرة من الجهاز على عينيك.

٢ - احرصي على ألا تتصدري أمام الشاشة لحظة تشغيلك أو إيقافك للجهاز، حيث تخرج منه شحنات كهربية وضوئية ضارة للجسم، لذلك خذي جانبا عند تشغيله أو إيقافه.

٣ - احرصي على أن يكون الصوت مسموعا، ولكن هادئ وذلك حرصا على سلامة سمعك، وسمع الآخرين، وحتى لا تعتادي على الصوت العالي.

٤ اختاري البرامج الجادة والترفيهية الراقية التي تفضلينها، ثم إغلقيه عند انتهائك منها.

حرصا على صحتك وجمال عينيك لا تهملي اتباع هذه الارشادات التي هدفها أولا وأخيراً الحفاظ على سلامتك وسلامة الآخرين.


بالأسواق كل خميس
Donald & the gorilla !
MICKEY
A Surprising Gift
FREE
with this issue
لأول مرة ميكي باللغة الانجليزية



حين تلتقين أفراد الأسرة، أو حين تقوم صديقتك بدعوتك على المائدة، يجب أن تكوني أكثر تألقا في تلك الدعوة ولذلك عليك تجنب الأمور التالية:

١) راعي وأنت على المائدة عدم اللعب بأدوات المائدة المحيطة بك كنوع من التسلية حتى تجيء أطباق الطعام ويفضل في هذه الحالة الدخول في حوار لطيف مع من يتناول معك الطعام.

٢) تجنبي صدور أي صوت منك أثناء شرب الماء لأنه في حالة صدور صوت تقل جاذبيتك في نظر الآخرين.

٣) لا تتناولي أي شيء من الطعام في الطبق وحاولي أخذ القدر المعقول الذي يكفيك، بعد ذلك يمكن أن تأخذي قدراً آخر من نفس النوع.

٤) لا تنظري إلى الطعام بصورة لافتة لنظر الآخرين مهما كنت تحبين هذه الأنواع لأن ذلك يشعرهم أن تركيزك مع الطعام فقط.

٥) لا تناولي كمية كبيرة من الطعام... بل قسمي طبقك إلى لقمات صغيرة وامضغيها جيداً وبهدوء.

٦) ضعي فوطة صغيرة على ملابسك وذلك لكي لا تتسخ ملابسك إذا سقط عليها أي جزء من الطعام.

٧) لا تتحدثي على المائدة وفمك مملوء بالطعام.

٨) لا تتركي بقايا طعام في طبقك.. وعند انتهائك من الأكل قدمي كلمات الشكر لصديقتك لدعوتها لك.





سلطة خضراء بالمايونيز

المقادير:

١- حبة خيار ٢- ربع حبة فلفل أخضر ٣- بضع حلقات بصل ٤- ملعقتان مايونيز كبيرتا الحجم ٥- رشة بهار ٦- بضع حبات زيتون أسود

الطريقة:

١ - يقطع الخيار إلى دوائر

٢ - يقطع الفلفل إلى مكعبات

٣ - يمزج الخيار والفلفل الرومي بالمايونيز والبهار.

٤ - توضع السلاطة في طبق وتزين بحلقات البصل والزيتون.



ممكن تساعديني

صديقاتي العزيزات
إن المشكلات أمر يعاني منه كل شخص كبيراً كان أم صغيراً فإذا واجهتك مشكلة فلا تيأسين من إيجاد حل لها. فهذه الصفحة مخصصة لك أنت وصديقات ميني العزيزات للتواصل معاً ومحاولة فهم ما يضايقك وتبسيطه وإيجاد الحل المناسب له. فلا تترددي أبداً في إرسال مشكلتك وسوف نقوم بنشر الحل المناسب. مع تمنياتي لكن جميعاً بحياة سعيدة وهادئة.

الجبس

كُسرت رجلي ووضعت في الجبس، ولهذا فأنا أشعر بالملل لأنني لا أستطيع اللعب أو الحركة خاصة أننا في فصل الصيف فماذا أفعل؟

عبير - السعودية

عزيزتي عبير، هناك ألعاب كثيرة لا تحتاج إلى الحركة، وبذل المجهود، وبإمكانك لعبها وأنت في السرير مثل لعبة الشطرنج ولعب الورق (الكوتشينة) والليدو ومونوبلي والسلم والثعبان وكلودو وهامبرجر... وغيرها من الألعاب المسلية، وإن سردت لك أسماء هذه اللعب فسآخذ صفحات وصفحات، كما يمكنك مشاهدة التلفاز، وقراءة القصص والألغاز والأشعار، وإذا كان عندك هواية الكتابة فبإمكانك أيضاً ممارستها وعمل كشاكيل من تأليفك، وهناك هواية جمع الطوابع والصور الغريبة والمقالات والحكم والأمثال، وهكذا يمكنك الاستفادة من وضعك الحالي في تنمية هواياتك، كما يمكنك استغلال وضعك في تعلّم العديد من الأشغال الفنية كشغل الإبرة والكوريشيه والكنفاة وسجاجيد الزينة الصغيرة التي تعلق على الحائط والمزهريات واللوحات الفنية... وغيرها كما يمكنك مراسلة صديقاتك ومراسلتنا أيضاً.

«مع تمنياتي لك بالشفاء العاجل»

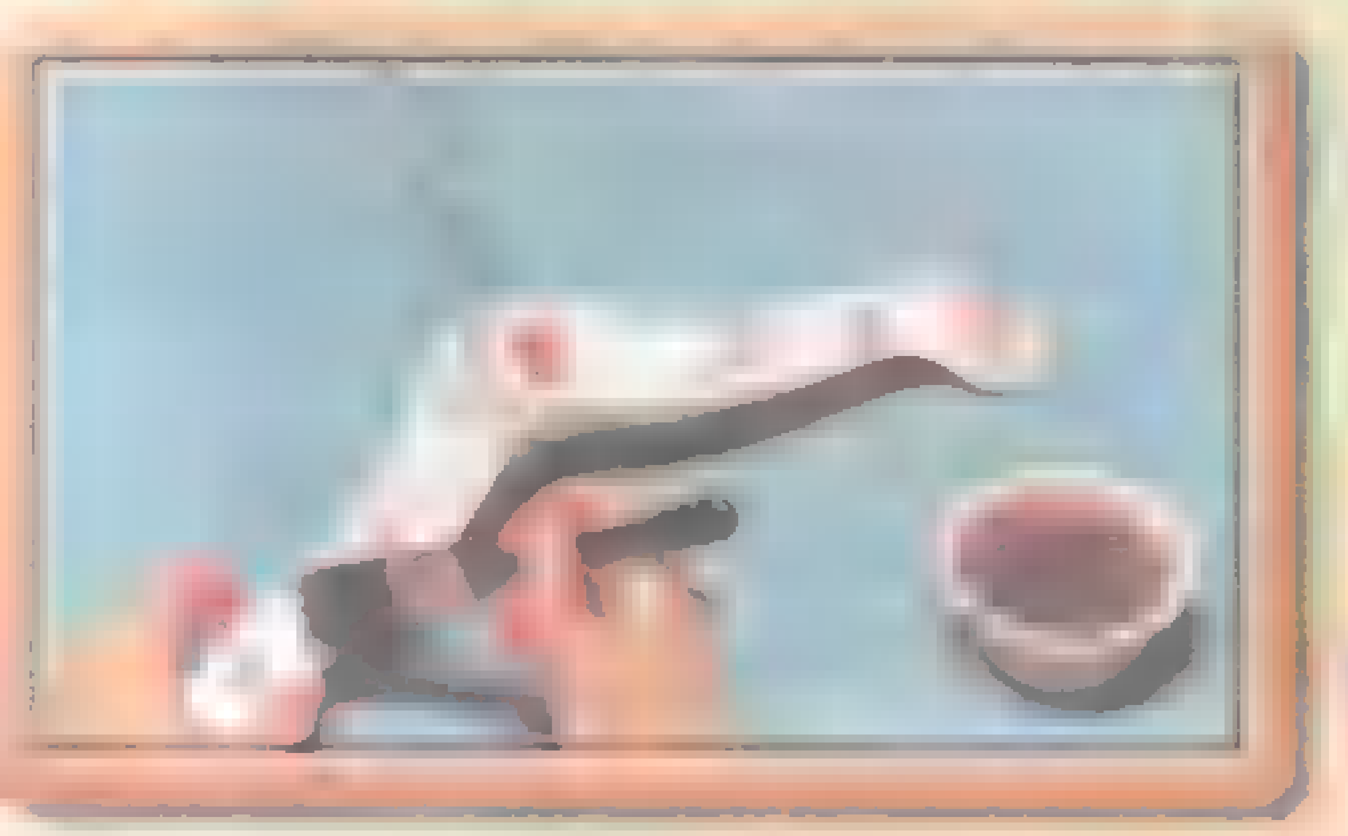




كلنا نحرص على أن نبدو أنيقات في كل المناسبات وفي كل الأماكن حتى ■■ ترتيب خزانة الملابس ولكي ■■في لمسة الجمال على أبسط الأشياء لديك يسعدنا أن نقدم لك ■■ الفكرة البسيطة الأنيقة:







المواد اللازمة:

- علاقة خشبية • لون أبيض • فرشاة ألوان • مقص
- ورق تغليف هدايا مزخرف بالزهور • مادة لاصقة • ورنيش

طريقة العمل:

- ادهني العلاقة مرتين باللون الأبيض واتركيها لتجف.
- خلال فترة جفاف اللون ابدئي في قص الأزهار الصغيرة الموجودة على ورق تغليف الهدايا.
- بعد جفاف اللون الأبيض قومي بلصق الأزهار الورقية بالترتيب الذي يعجبك.
- اتركيها لتجف ثم ادهنيها بطبقة من الورنيش فهذه الطبقة ستعمل على حماية الأزهار الورقية التي قمتِ بلصقها، ويمكنك دهنها مرتين أو ثلاثة.

يمكنك الآن تعليق ملابسك بأناقة أكبر ويمكنك اختيار الألوان والأشكال المختلفة حسب رغبتك.

تنبيه: تنفيذ هذة الخطوات يجب ان يكون تحت إشراف الكبار ورقابتهم

والت ديزني

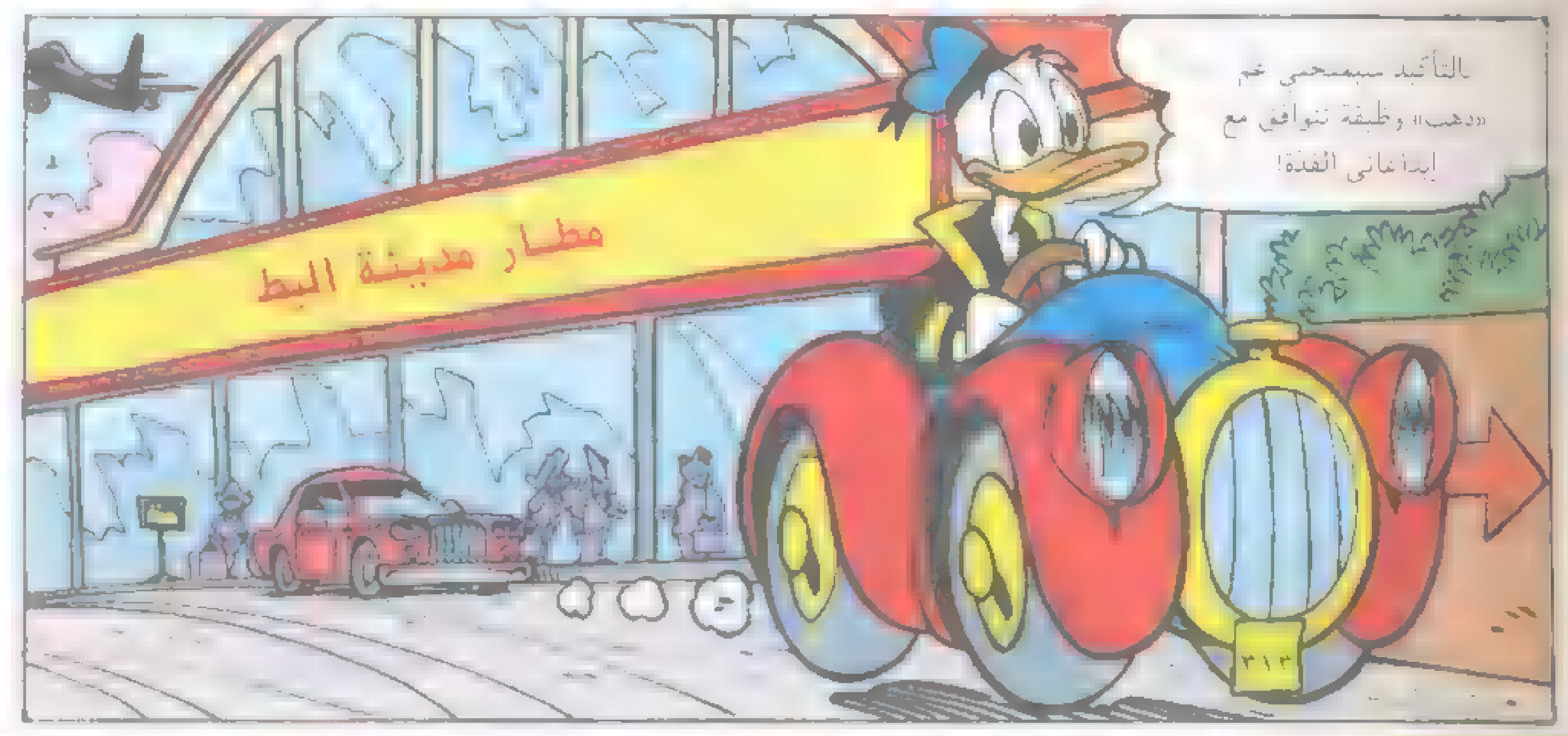
بطوطة

رجل أعمال بالصدفة








بالتأكيد سيمنحني عم «دهب» وظيفة تتوافق مع ابداعاتي الفذة!
مطار مدينة البط
٣١٣


تريد وظيفة أليس كذلك؟
مممم... بلى!


جهز الألعاب النارية يا «فرفوش»! لدينا احتفال الليلة!


كف عن سخريتك هذه ودعنا نتكلم بجد!
أعتقد أنك تريد أن تقول شيئا؟


هذا صحيح! علمت أنك ستفتتح مركزا تجاريا جديدا! يمكنك تعييني مديرا له!
ها! ها! ها!

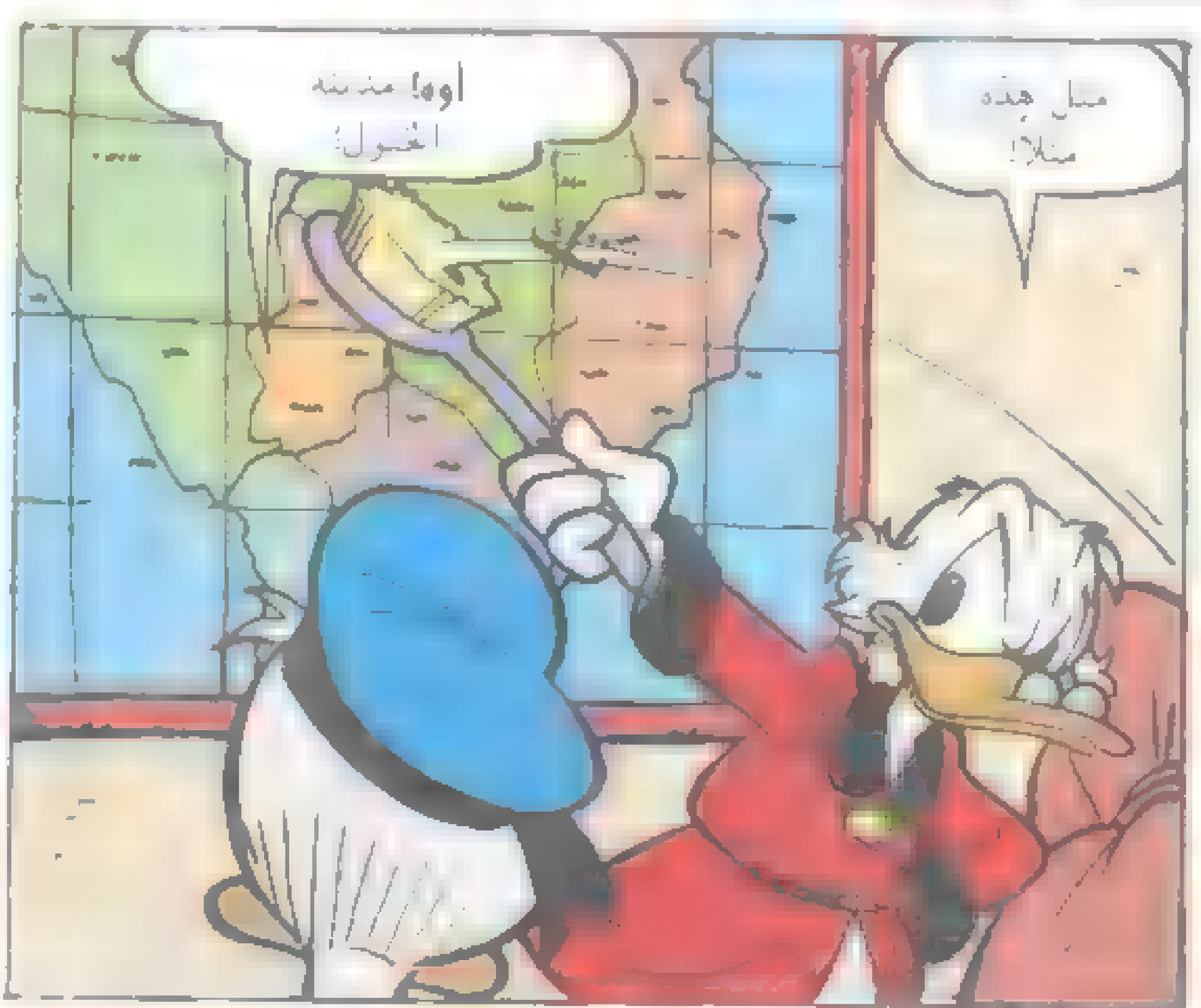

ولم لا؟
لأنني قلت لا! أنا بحاجة إلى مندوب مبيعات!


...لهذه السلعة!
فرشاة استحمام؟


لا! فرشاة لتنظيف الخيول!
أوه! رائع! سأبيع الآلاف منها!

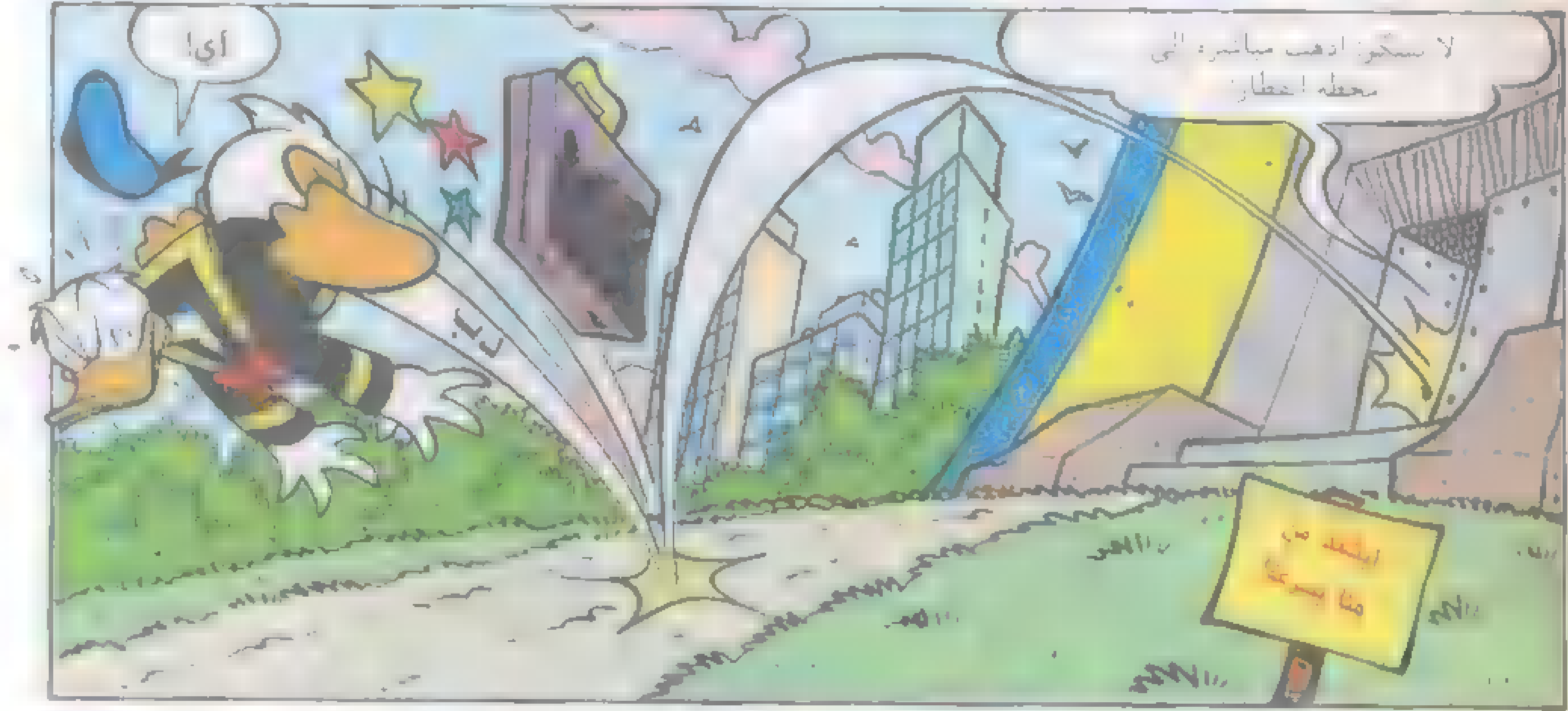

لا داع لذلك! أنا قمت بذلك بالفعل لكن بقي عدد قليل...
اي!
طاخ!


... لم أستطع بيعها سوى مدينة البط امتلأ بهذا المنتج لكن لا تزال هناك أسواق يجب استغلالها!


مثل هذه مثلا!
أوه! مدينة الخيول!


سأعطيك واحداً في المئة من الأرباح التي ستحققها، مبسوط؟
واحد في المئة فقط!




أي!
لا تتأخر! اذهب مباشرة إلى محطة القطار!

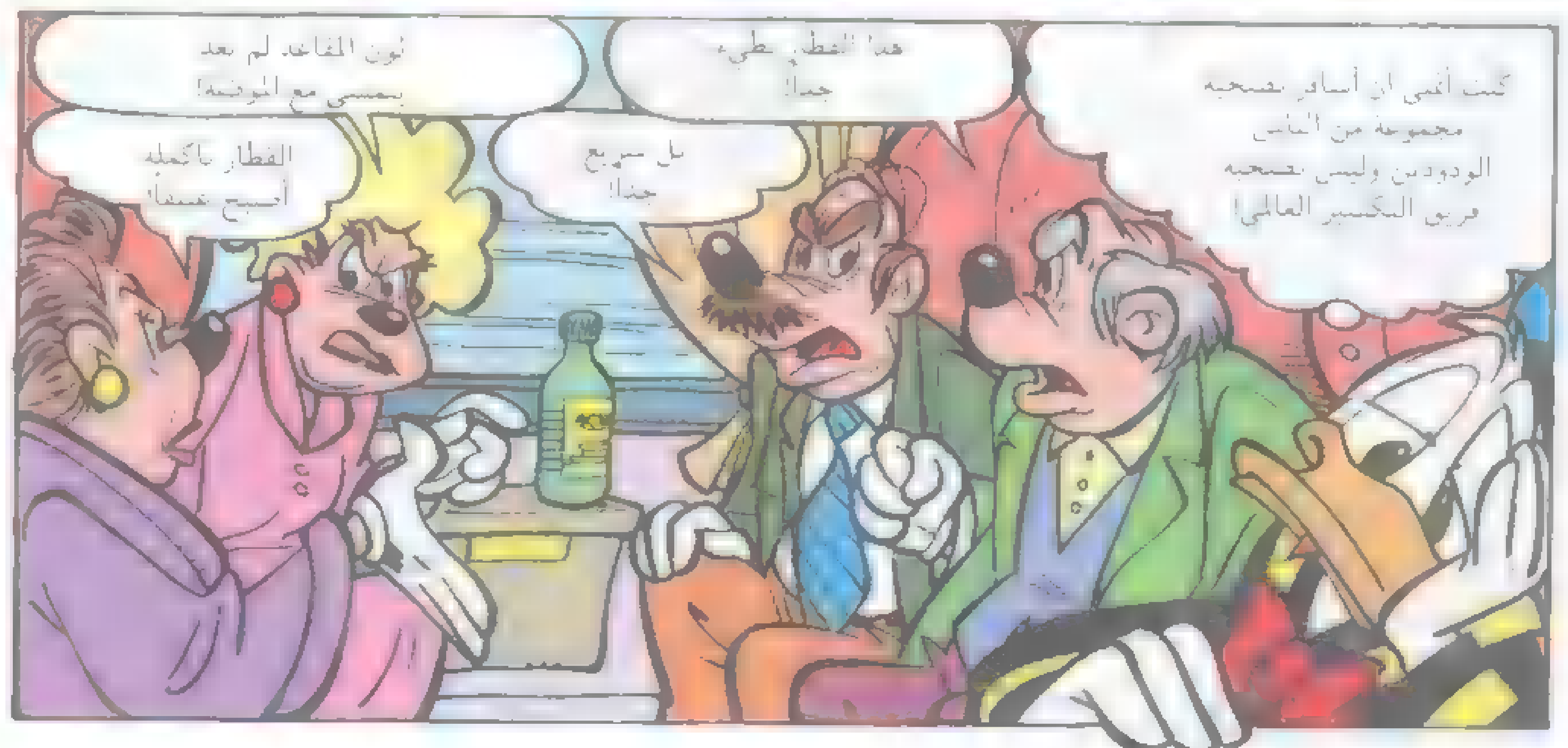

سأكون بعيداً عنك بعض الوقت!
حسناً! عندما تعود سأطبخ لك كعكة باللبن!



بعد ذلك

على الركاب المتجهين إلى
مدينة الحيوان التوجه إلى
رصيف رقم سبعة!

إمم! سأحتاج إلى التنقل
بين عشرات القطارات
حتى أصل!

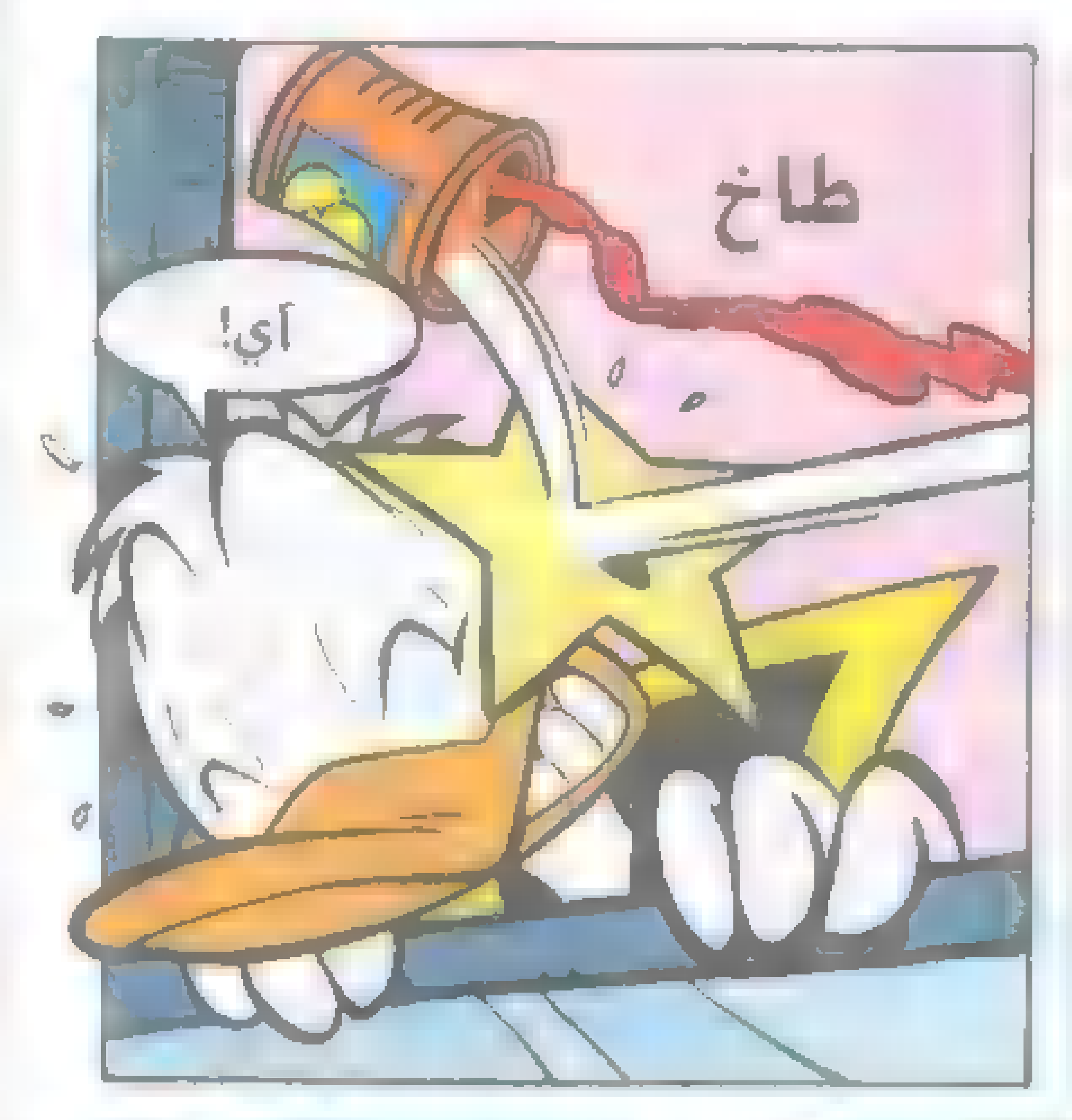


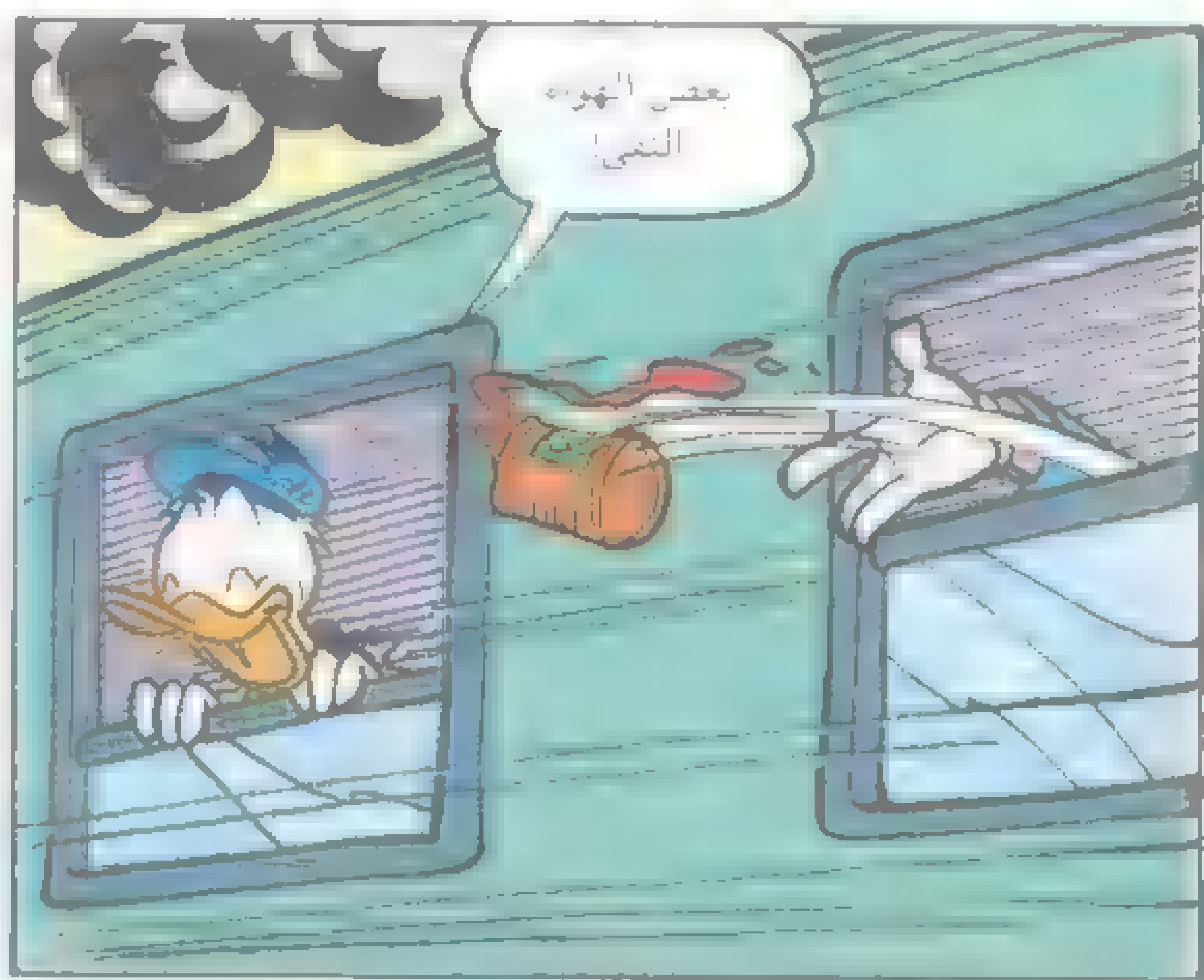

أوه! كفى! كفى

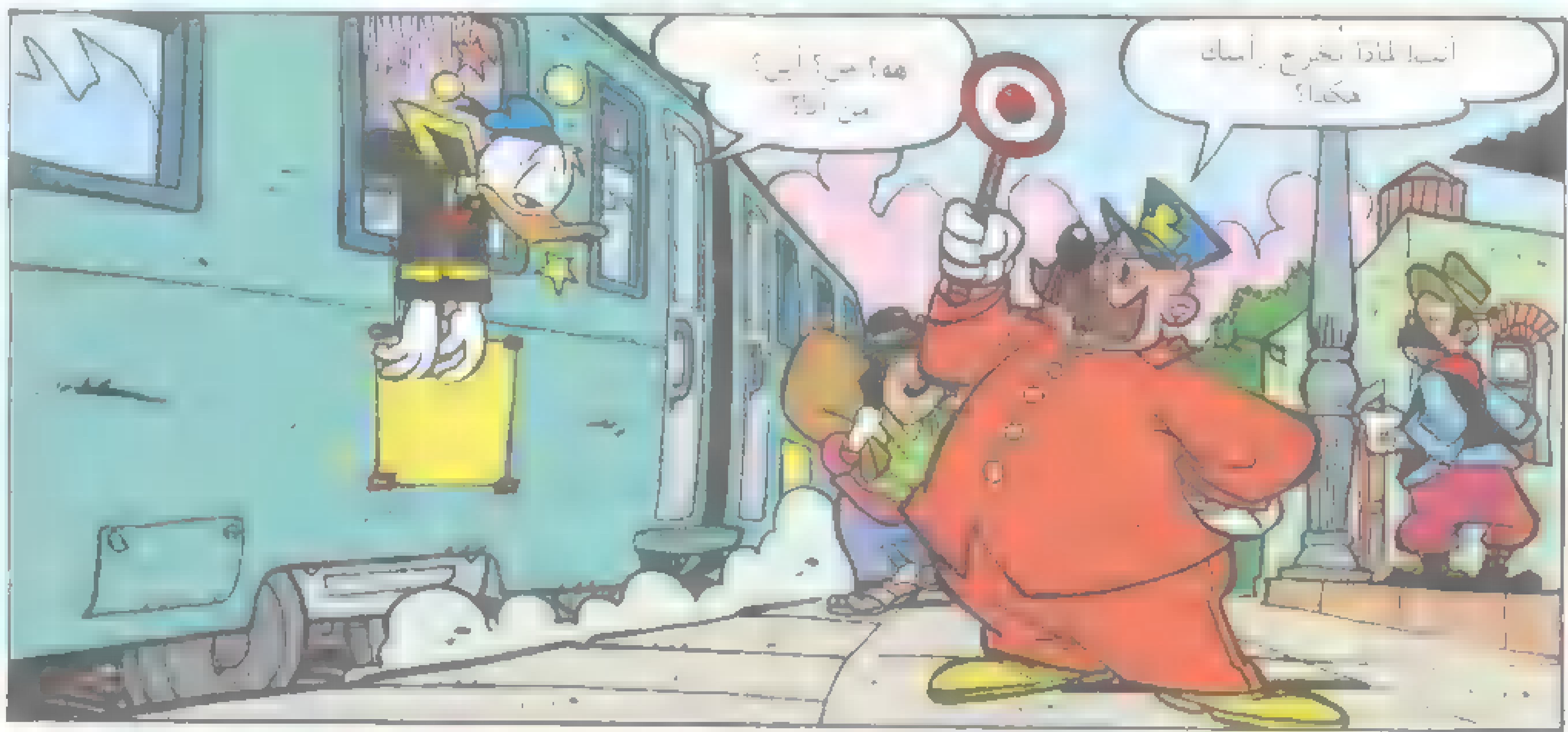

جررررر!


أوه!


آه! أخيراً!

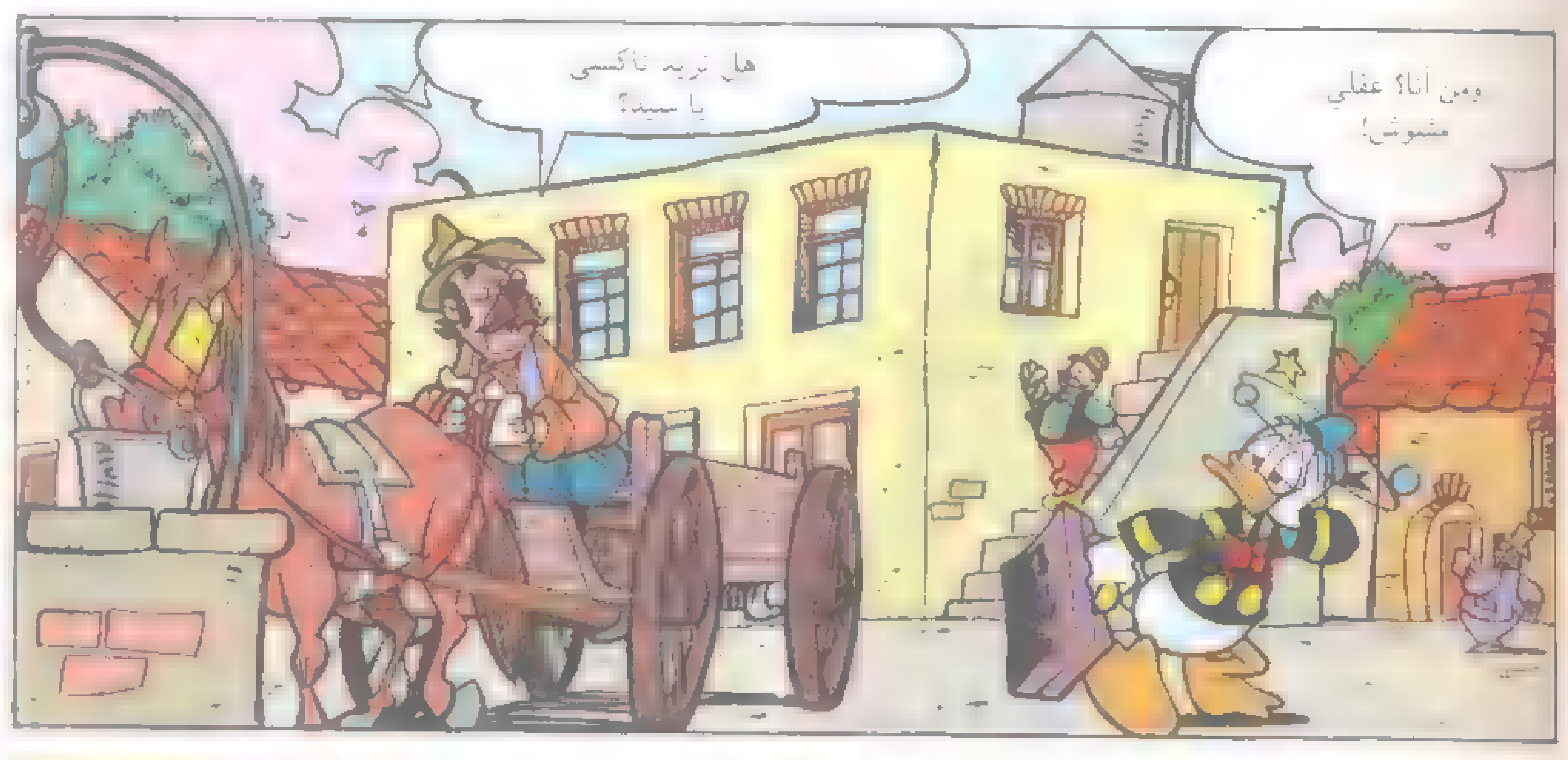

طاخ
آي!


بعض الهواء
النقي!


انتبه! لماذا تخرج رأسك
هكذا؟
هه! من؟ أين؟
من أنا؟


خذ هذه إنها
حقيبتك!
أف! حقاً؟
شكراً لك!
فوووو


ما الذي أتى بي
إلى هنا؟


ومن أنا؟ عقلي مشوش!
هل تريد تاكسي يا سيد؟


نعم! لكن إلى أين؟ أنا لا أتذكر إلى أين يجب أن أذهب!
أنا ذاهب إلى قرية تبعد خمسة كيلومترات عن هنا!


في كل عام يأتي بعض الأجانب إلى هذا المكان! مثلك على الأقل!


أنت هنا في مهمة عمل! أليس كذلك؟ أي شيء تبيع؟
ممم... لا أعرف! دعني أرى!

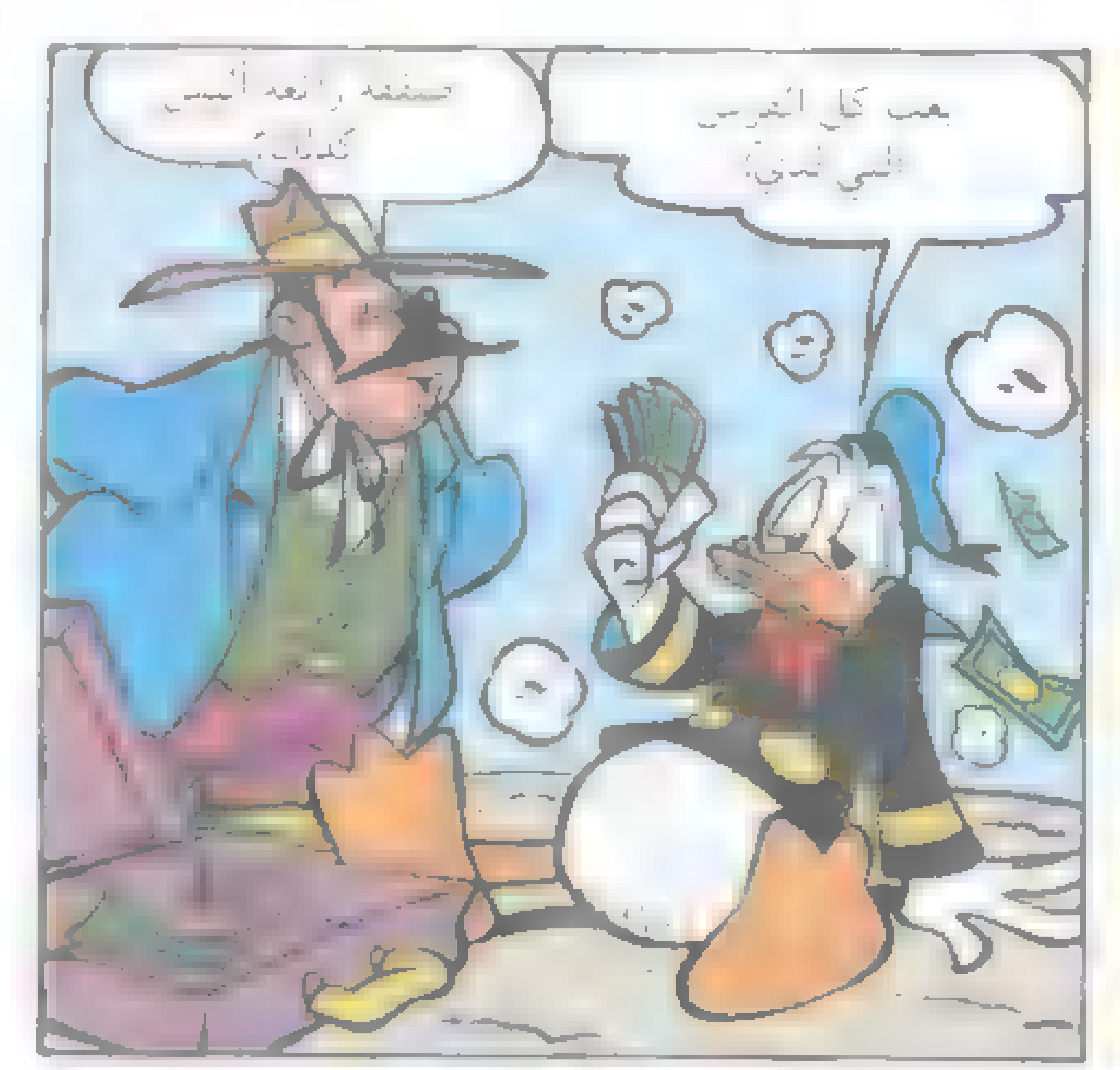

فرشاة استحمام؟
ها! ها!ها! شيء مضحك! هذه الفرشاة لتنظيف الخيول! هل تعلم أن...

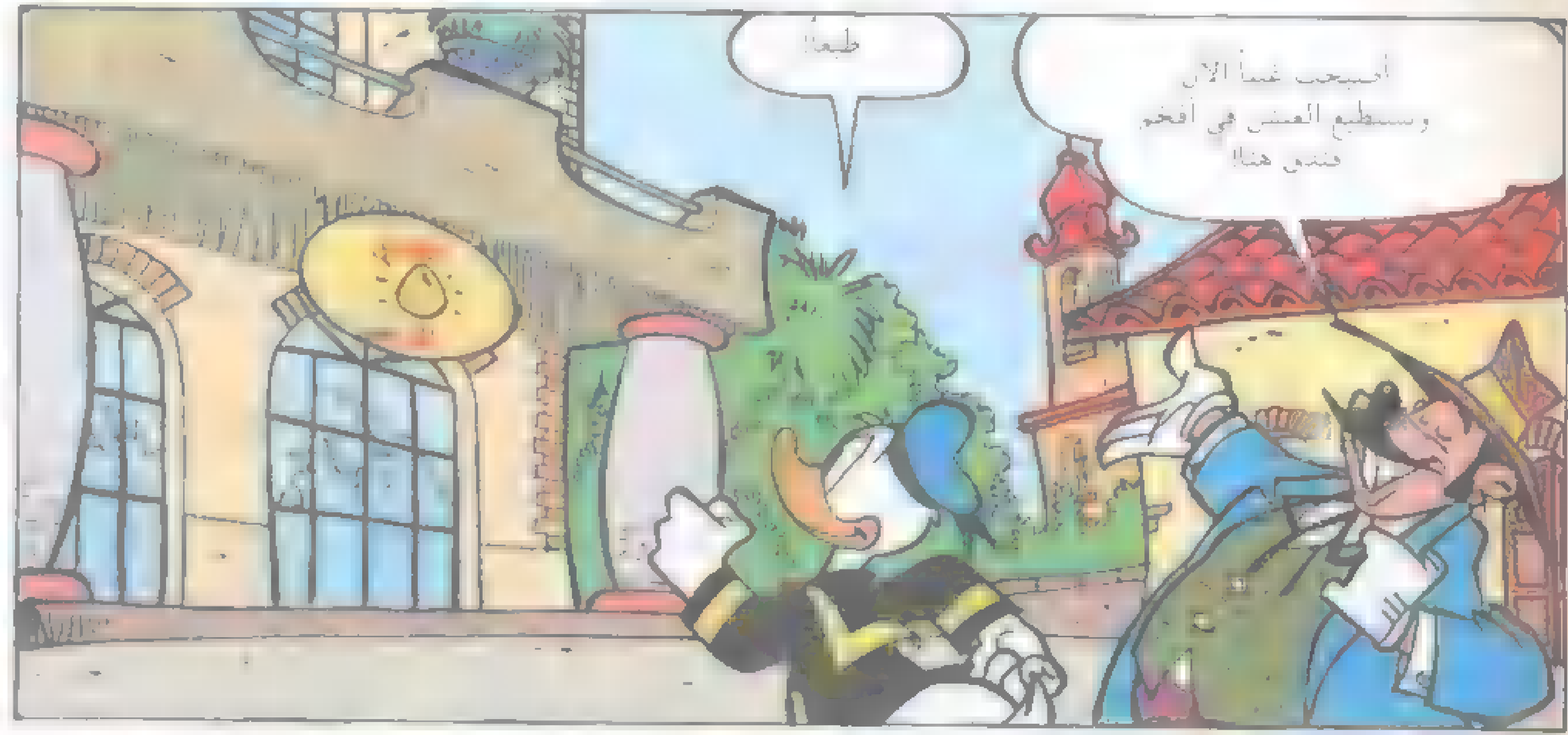

وصلنا يا سيدي! بالمناسبة ما اسمك؟
«بطوطه»!


... كل فرد هنا لديه على الأقل ... المصنع الذي يبيع هذه الفرس احترق منذ ساعات! جئت في الوقت المناسب!

مرحباً أيها الرفاق! عندي لكم مفاجأة سارة!
يا للحظ الحسن!
خمسة!


آه! آه! آه!
تفضل نقودك!
ترررررووووخ


بعت كل القروش التي لديّ!
صفقة رائعة أليس كذلك!


أصبحت غنياً الآن وتستطيع العيش في أفخم فندق هنا!
طبعاً!


في تلك الأثناء
ممم! يجب أن يكون «بطوط» في مدينة الخيول الآن!


أتمنى أن يبيع هذا الكسول كل القروش التي معه حتى يغطي النفقات على الأقل!


«بطوطه» تريد رؤيتك يا سيدي!
دعها تدخل!


عم «دهب»! «بطوطه» لم يتصل بي حتى الآن!
صبراً يا «بطوطه»! لم يمض وقت طويل بعد!


قال لي أنه سيتصل بي بمجرد وصوله!
ربما بدأ أخيراً في سياسة التوفير! طالما نصحته بذلك!


يجب أن نحاول الاتصال به أليس كذلك!؟
طبعاً لا! ألا تعرفين كم يكلف سعر الدقيقه الواحده؟! لا تقلقي! سيتصل هو!


اذهبي الآن وسأخبرك بمجرد أن يتصل بي!
حسناً!


شارع الدراهم
هذا المغفل! ماذا يفعل الآن؟!


لكن لماذا يخلو المطعم من الزبائن؟
تفضل يا سيدي!


بسبب سوء وسائل المواصلات!
ممم!




نعم! عرضته للبيع نظير مائة ألف درهم!
سأعطيك خمسين ألف درهم نقداً!
أتريد شراءه؟




محطة قرية الفقراء


سنحتاج أيضاً إلى خبيرة في ادارة الأعمال!
لكن أين أجد هذه الخبيرة؟


يمكنني العمل معك! موافق!
أوه! بكل تأكيد!


اسمي «فاتن»!
اسم جميل حقاً!


سنصبح ملوك مدينة
ومن بعدها العالم أجمع!


بينما يقوم «بطوط» ببعض الأعمال...


لم تصلني أخبار عن «بطوط» منذ ثلاثة أيام حتى الآن! أعتقد أنه حان الوقت لنقلق عليه!
هذا صحيح! أتمنى ألا يكون قد ضيع الفرص التي معه!


ماذا؟ «بطوط» لم يذهب
هناك أبدا!


«بطوط» الغبي! أرسلته إلى آخر بلاد العالم
ولا أعرف مصيره الآن! يا للمسكين!
مم! ربما مكث في
مكان آخر غير بيت
الضيافة؟


إذا لم تصلني عنه أخبار في خلال
أربع وعشرين ساعة سنذهب أنت
بنفسك للبحث عنه!
أين ذهب هذا المغفل
الذي جلب لي
المشاكل!


هذا المكان رائع!
يصلح ملعبا
للجولف!
مضبوط! ملك لمن
هذه الأرض؟


ملك السيد «دهب»!
هذا البط الثري! أغنى
بط في العالم!
مم! هذا الإسم ليس
غريبا علي!
هل يمكنني أخذ صورة لأشهر
ثاني في مجال الأعمال
والاقتصاد؟

مدينة الجبول محجوزة لك يا سيدي! في ثلاثة أيام فقط بحثت في إنشاء أكبر شركة سياحية!

يمكنني أن أخبرك أن هذا المكان سيصبح أشهر ملعب للجولف في القطر كله!

ها! ها! ها!

فلاش

ستكون صورتنا رائعة!

فلاش

تعال معي! يجب أن نؤكد حجز تذكرتك! عليك أن تغادر في الحال!

سأشتري هذه الأرض بسعر رخيص!






سأصل الى «بطوط» أينما كان!
أنا وحدته بالفعل!


ماذا تقصدين يا «بطوطه»!
انظر! اقرأ هذه الجريده وستعرف كل شيء!


والد! ونحن هنا قلقون عليه!
«بطوط» و«فاتن» وقصة بناء إمبراطورية اقتصادية في عدة أيام...


الخائن! فعل كل هذا بنقودي أنا!
نعم خائن!


سيدفع الثمن غالياً!
نعم! سنجعله يدفع الثمن غالياً!
أنا الوحيد الذي لا يدفع لي أحد هنا! هف!


ويتجه «بطوط»
إلى مدينة البط
دون أن يدري
ما الذي ينتظره
هناك...


ساعات قليلة وأقابل السيد «دهب»! لكني لم
أحدد معه موعداً للقاء! حسناً! سأفاجئه
لأحصل على أفضل سعر للأرض!


سأعرض عليه مائة ألف
درهم نقداً! لا أعتقد أنه
سيرفض!


أوه! مطب
هوائي!
طرااك!


هل توجد أي
مشكلة؟
لا! فقدت توازني فقط
وصدمت هذا البط المسكين!
لكنه بخير الآن!


هل أنت بخير
يا سيدي؟
أرجو ذلك!

لكن... لكن ما الذى أفعله هنا؟

أوه! مطار مدينة البط!

فوووووووو






يا سلام! أخيراً سأرى «بطوطة» مرة أخرى!
مدينة البط


بعد فترة قصيرة...
سنغادر إلى مدينة الجبول و...
لن تحتاج إلى السفر يا سيدي! «بطوط» وصل!


كانت الرحلة ناجحة بكل المقاييس! لكن... لماذا أنتما متجهمان هكذا؟
ألا تعرف لماذا نحن متجهمان؟
استعد لتلقّي عصاي!


قف مكانك!
جعلتني أقلق عليك وأنت تمرح!
أوه... ماذا حدث! عدت إليك بكل لهفة وشوق وتقابلينني هكذا... نفس النهاية المشؤومة!

النهاية



ركن الضحك
ضد القشرة:
اشترى ساذج شامبو لإزالة القشرة فغسل به التفاح والبرتقال والموز!!
من هو؟
الأول: كتبت رسالة إلى أغبى رجل في العالم وأرسلتها له بالبريد.
الثاني: وهل استلمها أحد؟
الأول: لا فقد أعادها موظف البريد لي بالأمس!
اطلبها من أبي:
سقطت امرأة في النهر وأوشكت على الغرق فشاهدها رجل وسارع إلى نجدتها وقال لها: أعطني يدك؟
فقالت المرأة: اطلبها من أبي!!
شهادتان في آن واحد:
الأب لابنه: لماذا تصر على أن تبقى في كل فصل سنتين؟
الابن: حتى أكسب في النهاية شهادتين... الخبرة والنجاح.
إياك أن تنسى:
الزوج: عقدت زوجتي حول اصبعي خيطاً حتى لا أنسى أن أضع لها الرسالة في صندوق البريد.
الصديق: وهل تذكرت الآن؟
الزوج: تذكرت لكن زوجتي نسيت أن تعطيني الرسالة!
سبب مقنع:
قال المراقب للطالب أثناء الامتحان: أراك تطيل النظر في ورقة زميلك.
قال الطالب: وما ذنبي إذا كان خطه رديئاً جداً، ولا أستطيع قراءته بسهولة؟



مجلة بطوط
الموضوعات المفيدة
المغامرات المثيرة
المفاجآت الشيقة
كل هذا وأكثر مع بطوط
مجلة بطوط
بطوط
بطوط
ما هو سر قمة الجبل؟!
هل أنت شجاع؟؟
مجلة بطوط
نها مجلة بطوط...
قصص شيقة.. معلومات مفيدة..
مغامرات مثيرة.. وهدايا رائعة..